



**Faculdade de Desporto**

**Universidade do Porto**

# Relatório de Estágio Profissional

*Ser professor: uma prova efémera de uma realidade distante.*

Relatório de Estágio Profissional apresentado com vista à obtenção do 2º ciclo de Estudos conducente ao grau de Mestre em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário (Decreto-lei nº 74/2006 de 24 de março e o Decreto-lei nº 43/2007 de 22 de fevereiro).

**Orientador:** Professora Doutora Maria Lurdes Tristão Ávila Carvalho

**Professor Cooperante:** Mestre António Portela

João Paulo Pinto Guimarães

Porto, setembro de 2013

### **Ficha de Catalogação**

Guimarães, J. P. (2013). Relatório de Estágio Profissional, Ser Professor: uma prova efémera de uma realidade distante. Porto: J. Guimarães. Relatório de Estágio Profissional para a obtenção do grau de Mestre em Ensino de Educação Física no Ensino Básico e Secundário, apresentado à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

**PALAVRAS-CHAVE:** RELATÓRIO, ESTÁGIO PROFISSIONAL, EDUCAÇÃO FÍSICA, ATIVIDADE FÍSICA, IMAGEM CORPORAL.

## **Agradecimentos**

A vida é cheia de obstáculos, que, por vezes, á primeira vista, nos parecem impossíveis de contornar. Sempre corri atrás dos meus sonhos e posso realçar que sempre tive um suporte familiar, de amizades e de pessoas que me querem bem que me ajudaram a ultrapassar as etapas e obstáculos que fui enfrentando na minha vida, quer pessoal, profissional e desportiva. A concretização deste meu percurso académico é prova disso mesmo, como tal é indispensável agradecer às pessoas que me ajudaram a superar mais esta fase difícil mas ao mesmo tempo grandiosa, motivante e desafiadora.

Á minha família pelo apoio, pelos conselhos, pela perseverança, paciência, carinho e ajuda constante em todo o meu percurso.

Á professora orientadora de estágio Lurdes Ávila pela competência, profissionalismo, orientação e boa disposição que sempre demonstrou para comigo.

Ao professor cooperante António Portela pelo apoio, pelo constante acompanhamento, paciência e por ser um exemplo na construção e acompanhamento do meu desenvolvimento profissional.

Ao meu núcleo de estágio pela amizade demonstrada, pelo suporte, pela dinâmica e coesão de grupo e pela capacidade de trabalho.

Ao meu colega de estágio Jorge Almeida, que me acompanhou ao longo de todo o meu percurso académico e que representa para mim um grande suporte, um amigo para toda a vida.

A todos os meus amigos e conhecidos, que de alguma forma me foram mostrando pontos de vista e me foram dando opiniões que me ajudaram a ter presente aquilo que realmente queria.



## Índice geral

Ficha de catalogação .....	II
Agradecimentos .....	III
Índice Geral .....	V
Índice de Figuras .....	VII
Índice de gráficos .....	IX
Índice de quadros .....	XI
Índice de anexos.....	XIII
Resumo .....	XV
Abstract .....	XVII
Lista de abreviaturas .....	XIX
1 - Introdução .....	21
2- Dimensão Pessoal .....	4
2.1. Caminho percorrido até ao Estágio Profissional .....	25
3 - Enquadramento da prática profissional .....	29
3.1. O “meu” Núcleo de Estágio.....	31
3.2. A minha turma .....	32
3.3. A “minha” instituição de Ensino.....	36
3.3.1. Espaços Desportivos.....	36
3.3.2. Material Desportivo .....	38
3.4. A comunidade Escolar .....	39
4 - Realização da Prática profissional.....	41
4.1. ÁREA 1: Organização e Gestão do Ensino e da Aprendizagem .....	43
4.1.1 Conceção .....	43
4.1.2 Planeamento de Ensino.....	45
4.1.3 Realização do Ensino .....	49
4.1.4 Avaliação do Ensino .....	54
4.2. ÁREA 2 e 3 – Participação na Escola / Relação com a comunidade .....	57

4.2.1 - Reuniões .....	58
4.2.2. - Corta-Mato.....	60
4.2.3 - Torneios Escolares .....	61
4.2.4 - “Atividade uma manha Qualquer” .....	62
4.3 - ÁREA 4 – Desenvolvimento Profissional .....	74
4.3.1 - Ações de formação/Seminários .....	74
4.3.2 - PFI – Projeto de formação Individual .....	75
4.2.3 - Portefólio Digital.....	76
4.3.4 - Reflexões Pessoais/Grupo – Prática Reflexiva .....	77
4.3.5. Estudo de Investigação – Ação .....	80
4.3.5.1. - Resumo .....	80
4.3.5.2 - Introdução.....	81
4.3.5.3 - Objetivos e hipóteses.....	85
4.3.5.4 – Metodologia .....	86
4.3.5.4.1 – Caracterização da Amostra .....	86
4.3.5.4.2: Ciclo de estudo/ Idade .....	87
4.3.5.4.3 - Prática Desportiva / Frequência .....	88
4.3.5.5– Material e Métodos .....	89
4.3.5.5.1 – Procedimentos estatísticos .....	89
4.3.5.6 – Apresentação de resultados/ Discussão de resultados .....	90
4.3.5.7 - Conclusões .....	100
4.3.5.8 - Referências bibliográficas .....	101
5 - Conclusão .....	103
Bibliografia .....	107
Anexos .....	113

## Índice de Figuras

Fig.1 – Elementos do Núcleo de estágio .....	31
Fig.2 – Entrada da Escola .....	36
Fig.3 – Cantina / Bar .....	36
Fig.4 Campo Exterior .....	37
Fig.5 Sala Ginástica .....	37
Fig.6 Pavilhão Gimnodesportivo.....	37
Fig.8 – Página inicial do Portfólio Digital .....	76





## Índice de Gráficos

Gráfico 1 – Valores percentuais da distribuição dos alunos por sexo .....	32
Gráfico 2 – Valores percentuais da distribuição da idade média dos alunos ...	33
Gráfico 3 – Valores percentuais da distribuição do local de habitação dos alunos.....	33
Gráfico 4 – Valores percentuais da distribuição das doenças referidas pelos alunos.....	34
Gráfico 5 – Valores percentuais da distribuição das modalidades preferidas dos alunos.....	34
Gráfico 6 – Valores percentuais da distribuição das modalidades praticadas pelos alunos .....	35



## Índice de Quadros

Quadro 1 – Material do Pavilhão Desportivo .....	38
Quadro 2 – Material das Salas de Ginástica .....	39
Quadro 3: Planeamento do 1º Período.....	46
Quadro 4 – Planeamento do 2º Período.....	47
Quadro 5 – Planeamento 3º Período.....	48
Quadro 6 – Género da amostra.....	86
Quadro 7 – Idade da Amostra .....	86
Quadro 8 – Idade da amostra distribuída pelo ano de escolaridade (ciclo de estudos) .....	87
Quadro 9 – Prática e Frequência Desportiva .....	88
Quadro 10 – Análise descritiva da amostra em função da satisfação com a imagem corporal, frequência desportiva e ciclos de estudos. ....	92
Quadro 11 – Satisfação com imagem corporal em função da prática desportiva .....	94
Quadro 12 – Satisfação com imagem corporal nos 3 ciclos de estudo em função de quem “Não pratica”/ “pratica uma vez” .....	95
Quadro 13- Satisfação com imagem corporal nos 3 ciclos de estudo em função de quem “Não pratica/ pratica 2 ou mais vezes” .....	95
Quadro – 14 - Satisfação com imagem corporal nos 3 ciclos de estudo em função de quem ” Pratica 1 vez/ pratica 2 ou mais vezes” .....	96

## Índice de Anexos

Anexo 1 – Ficha Individual do Aluno .....	115
Anexo 2 – Regulamento de Educação Física.....	118
Anexo 3 – Roulement dos espaços de aula .....	120
Anexo 4 - Planificação Anual de educação Física (Ensino Secundário) .....	122
Anexo 5 – Planeamento 1ºPeríodo .....	123
Anexo 6 – Planeamento 2º Período: .....	124
Anexo 7 – Planeamento 3ºPeríodo: .....	126
Anexo 8 – Unidade Didática de Basquetebol (MED):.....	128
Anexo 8 – Plano de aula nº 59/60 – Basquetebol (MED): .....	129
Anexo 9 – Avaliação Diagnóstica Andebol .....	131
Anexo 10 – Avaliação Sumativa Badmínton:.....	132
Anexo 11 – Modelo de Educação Desportiva Basquetebol – Informações ....	135
Anexo 12 – Pontuações na fase (da época desportiva) da competição. ....	137
Anexo 13 – Teste teórico do 1ºPeríodo:.....	139
Anexo 14 – Teste teórico 2ºPeríodo:.....	143
Anexo 15 – Teste teórico 3º Período.....	147
Anexo 16 – Ata do Núcleo de Estágio.....	150
Anexo 17 – Fichas de observação .....	153
Anexo 18 – Questionário de Identificação Pessoal .....	166
Anexo 19 – Questionário da Satisfação com a Imagem Corporal .....	168

## Resumo

Este Relatório de estágio insere-se no âmbito da unidade curricular, Estágio Profissional, do 2º ciclo de ensino da Educação Física nos ensinos Básico e Secundário, da Faculdade de Desporto Universidade do Porto.

Este documento visa a reflexão sobre a dinâmica que nos envolveu enquanto estudantes estagiários, tratando-se de uma orientação pessoal, acerca de todas as tarefas que desenvolvemos na instituição de ensino que nos acolheu (Escola Secundária de Águas Santas). As atividades desenvolvidas no âmbito deste processo inserem-se nas quatro Áreas de Desempenho e orientam-se pelo conjunto de competências propostas a 22 de fevereiro no Decreto-lei 43/2007 e a 24 de março no Decreto-lei nº74/2006.

O Documento divide-se em cinco momentos, nomeadamente: Introdução, Dimensão Pessoal, Enquadramento da Prática Profissional, Realização da Prática Profissional e Conclusão.

Através da elaboração da introdução, exponho as finalidades de todo este processo, realizando um breve enquadramento do mesmo. No segundo momento, pretendo referir as minhas expectativas relativamente a este estágio, realizando uma caracterização pessoal. O enquadramento da Prática Profissional envolve o primeiro impacto com esta realidade, incluindo o contexto legal, institucional e funcional deste processo de aprendizagem. Em relação à Realização da Prática Profissional, este momento é composto pelas quatro áreas de desempenho, nomeadamente: “Organização e Gestão do ensino e aprendizagem”; “Participação na Escola”; “Relações com a comunidade” e “Desenvolvimento Profissional”. O estudo de investigação-ação que desenvolvi encontra-se inserido nesta última área e verificou-se através dos resultados obtidos que a satisfação com a imagem corporal é afetada em função da frequência desportiva e do ciclo de estudos. Uma maior prática desportiva é diretamente ligada a uma maior satisfação com a imagem corporal.

Palavras-chave: ESTÁGIO PROFISSIONAL; FORMAÇÃO INICIAL; EDUCAÇÃO FÍSICA; REFLEXÃO; SATISFAÇÃO COM IMAGEM CORPORAL; PRÁTICA DESPORTIVA;



## Abstract

This internship report is inserted in the Professional Internship, of the 2nd cycle of Physical Education Teaching in Basic and Secondary levels, of Faculty of Sports of University of Porto.

This document aims to reflect about the dynamic that as involved us as a student, being a personal orientation about all the tasks we have developed at the educational institution that welcomed us (Escola Secundária de Águas Santas). The main activities developed are within four areas of performance, and are guided by a set of proposal skills on February 22nd of a Decree=Law No. 74/2006.

The document is divided in five moments: Introduction, Personal Dimension , Framework of Professional Practice , Context of the Professional Practice and Conclusion.

By drafting the introduction, I expose the purposes of this process, making a brief framework of it. In the second moment, I intend to refer my expectations in this internship, making a personal characterization. The framework of the Professional Practice involves the first impact with this reality, including the legal, institutional and functional contexts of this learning process. Regarding the Realization of Professional Practice , this moment is composed of four areas of performance , namely: " Organization and management of teaching and learning " , " Participation in School " ; Community Relations " and Professional Development ."

The study developed is inserted in the last mentioned area , and it was found, through results, that the satisfaction with body image is affected depending on the frequency of sports activity and the study. Through the body parts examined ( physical condition , waist and legs ) we found that a greater sport activity is directly linked to a greater satisfaction with body image .

KEY-WORDS: PROFESSIONAL INTERNSHIP; INITIAL FORMATION; PHYSICAL EDUCATION TEACHER; BODY IMAGE; SPORTS PRACTICE;





## **Lista de Abreviaturas**

FADEUP – Faculdade de Desporto da Universidade do porto

AESCAS – Agrupamento de Escolas de Águas Santas

EP – Estágio Profissional

PE – Professor Estagiário

PC – Professor Cooperante

RE – Relatório de Estágio

ESAS – Escola Secundária de Águas Santas

PO – Professora Orientadora

AEC´S – Atividades extra curriculares



## **1 - Introdução**



Este Documento, Relatório de Estágio (RE), surgiu no âmbito da Unidade Curricular, Estágio Profissional (EP), relativo ao grau de Mestre em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, da Faculdade Desporto Universidade do Porto (FADEUP).

Desenvolvi o meu EP na Escola Secundária de Águas Santas, localizada na área metropolitana do Porto, tendo como Professor Cooperante (PC), o Professor António Portela e como Professora Orientadora (PO), a Professora Lurdes Ávila. Relativamente ao núcleo de Estágio, este é constituído por quatro elementos, sendo três do sexo masculino e um do sexo feminino.

Este EP representa a última meta do mestrado em Ensino, apresentando-se, como a nossa primeira experiência naquele que será o nosso provável mundo de trabalho, como tal é de enorme importância na nossa formação enquanto docentes de Educação Física. O EP deve marcar o ponto alto da nossa formação e deve garantir o domínio das competências requeridas para a profissão de docente (Proença, 2008).

Esta experiência permitiu, finalmente, colocar em prática todos os conhecimentos adquiridos ao longo de quatro anos de formação, assumindo uma atividade baseada em profissionalismo, dedicação e saber

Através da experiência vivida, conseguimos tomar consciência e verificar, a verdadeira realidade escolar, sentindo as dificuldades e verificando as virtudes de lecionar uma turma, mantendo-nos direccionados nas metas que nos propusemos para alcançar os objetivos, de forma a sermos reconhecidos como autênticos profissionais de ensino.

Com este documento pretendo refletir sobre todo este meu processo de formação que ajudou-me, essencialmente, a estimular e aumentar as minhas capacidades e ao mesmo tempo auxiliar a diminuir as minhas dificuldades.

O RE tem como suporte os enquadramentos vivenciados no decorrer do estágio. O Enquadramento Pessoal, ou seja, os caminhos que me levaram a ser aquilo que sou hoje, identificando todas as expectativas inerentes a esse percurso. O Enquadramento Institucional, que serve fundamentalmente para contextualizar o estágio e meio envolvente e identificar e refletir sobre as funções do professor enquanto docente. E por último, o enquadramento

Operacional, abrangendo 4 áreas de desempenho identificadas no regulamento do estágio profissional: Área 1 – Organização e Gestão do Ensino e da Aprendizagem; Área 2 e 3 – Participação na Escola e Relações com a Comunidade e Área 4 – Desenvolvimento Profissional.

Neste enquadramento realizarei o relato e as reflexões do trabalho que realizei no decorrer do estágio, identificando e refletindo sobre as experiências e problemas que me foram surgindo. Este enquadramento é ainda essencial para relatar as experiências vividas com a comunidade escolar, fazendo um balanço das atividades e projetos em que colaboramos com a comunidade escolar. Quanto ao desenvolvimento profissional, este é de enorme importância, pois neste parâmetro apresentamos o estudo de investigação ação, que foi sendo realizado durante todo o ano letivo.

Assim, através da produção deste documento, pretendo refletir sobre o meu percurso no EP, relatando as dificuldades que senti, as estratégias e medidas que usei para superar as minhas dificuldades, a relação que tive com toda a comunidade escolar, a forma como lecionei e estruturei as minhas aulas, entre outros assuntos que se assumiram como pertinentes para o sucesso do meu percurso.

“Não sou nada.

Nunca serei nada.

Não posso querer ser nada.

À parte isso, tenho em mim todos os sonhos do mundo.”

Pessoa (cit. Por Bento, 2006, p.36)

## **2- Dimensão Pessoal**





## **2.1. Caminho percorrido até ao Estágio Profissional**

Este tópico serve fundamentalmente para identificar os motivos e crenças que me levaram a seguir e lutar por esta profissão. É um espaço também essencial para relatar a minha formação, tanto a nível académico, como pessoal e profissional.

“ É impossível separar o eu profissional do eu pessoal. A identidade não é um produto, um dado adquirido, é um lugar de lutas e conflitos, um espaço de construção de formas de ser e estar na profissão. A construção das identidades passa pela construção da história pessoal e profissional e precisa de tempo para refazer conceções, acomodar inovações, assimilar mudanças. O modo de ensinar está diretamente ligado àquilo que o professor é como pessoa quando exerce o ensino.”

Nóvoa (cit. Por Gori, 2000)

Desde cedo demonstrei uma enorme vontade e aptidão para a prática do desporto, aos meus seis anos entrei para o Atletismo, e após experimentar outras modalidades desportivas, como a Natação, o Futebol, os Jogos de Raquetes, entre outros, decidi que o Futebol era sem dúvida aquilo a que me queria dedicar, sendo que aos meus nove anos entrei (e permaneço até agora) para um clube (Atlético Clube Alfenense), como atleta federado. Embora sempre tenha jogado futebol, nunca deixei de praticar outros desportos (Atletismo, Ténis, Badminton, etc) e realizar ativamente as aulas de Educação Física (EF) na escola, sempre com enorme gosto, muita vontade e empenho.

Quando cheguei ao 9ºano, comecei a pensar (com orientação) naquilo que gostava que fosse a minha profissão, sendo que a palavra “desporto” era o que surgia sempre no meu pensamento. Como tal, e seguindo esta minha vontade ingressei, no 10ºano, no curso tecnológico de desporto, onde pensei que a minha vontade de aprender nesta temática e áreas envolventes seria estimulada. O curso não se demonstrou aquilo que eu realmente estava à espera, no entanto aproveitei ao máximo o que ele me proporcionou, nomeadamente em termos de organização de eventos desportivos, o qual

reconheço que aprendi, evolui e acima de tudo adquiri experiência nesse ramo, culminando com um estágio que realizei na Câmara Municipal de Santo Tirso, na divisão de desporto. Desde que entrei no secundário que a minha orientação sempre se direccionou para a continuação dos meus estudos a um nível superior, sendo que a FADEUP sempre foi a faculdade que eu realmente desejava, aliando este desejo com a prática usual de desporto e com a organização de eventos desportivos, promovidos pela minha turma do curso tecnológico de desporto. A entrada na FADEUP foi sem dúvida um sonho concretizado. Após essa entrada o contacto com as várias vertentes do desporto tornou-se ainda maior, e com esse contacto crescente, a certeza de que estava no caminho certo. Desde a entrada na faculdade o meu desejo sempre foi seguir a via de ensino, independentemente das dificuldades que o ensino atravessa sempre me abstraí, e fui atrás daquilo que realmente queria. Como tal, e tendo toda a certeza do mundo, após concluir a licenciatura em ciências do desporto, concorri e ingressei no mestrado de ensino, de forma a seguir as minhas vontades e vocação.

Já abordei um pouco do meu percurso académico, no entanto de referir que passei por escolas com valores culturais, e mesmo axiológicos diferenciados, no entanto, todos eles me ajudaram a criar aquilo que realmente “me tornei”. Frequentei a pré-escola e ensino primário num meio rural, numa pequena aldeia (Água Longa), que pertence a Santo Tirso, passando posteriormente para um meio maior (e mais problemático), no 5ºano, na escola E,B 2,3 de Alfena, no concelho de Valongo, sendo que no 6ºano, regressei a um meio mais rural, mas no entanto com boas infraestruturas e com um regime competente que me ajudou a moldar aquilo que “me tornei”, na escola EB 2,3 de Agrela, concelho de Santo Tirso. Para o Ensino Secundário optei pela Escola Secundária D.Dinis, pois a cidade de Santo Tirso é uma cidade calma, com pessoas humildes, mas, com um quadro axiológico na sua maioria adequado ao meu estilo de vida e pensamentos, e também porque era onde existia o curso que pretendia. Após o secundário, e após um ano de repouso, entrei na faculdade que sempre desejei, a FADEUP, que desde cedo me abriu novos “caminhos” e me orientou na confirmação daquilo que realmente queria, sendo que após a licenciatura continuei o Mestrado, de ensino.

Em termos profissionais, atualmente, e graças à minha formação académica e vivências desportivas posso dizer que estou satisfeito, sinto-me realizado, pois embora não tenha uma elevada remuneração posso dizer que sou um felizardo, pois trabalho nas áreas que gosto. Para além de jogar futebol, sou ainda treinador/professor de futebol (à cerca de 3 anos), fruto da minha formação na FADEUP (treino desportivo de Futebol) sendo que ingressei numa academia de futebol (Escola Academia do Sporting de Alfena) que é, sem dúvida, uma estrutura sólida e que me permite transmitir conhecimentos numa área que sem dúvida é a minha eleição. No meu percurso profissional passei por outras áreas, nomeadamente escriturário, comercial, operador de cargas e descargas, entre outras, sendo que todas elas me ajudaram a crescer a nível profissional, mas também me ajudaram a manter a certeza de que não é aquilo que quero e que sem dúvida me situo no caminho certo, caminho esse que desejo levar até ao fim com sucesso. Não anseio a riqueza, anseio sim uma vida estável, mas, a fazer aquilo que realmente gosto!

Gato que brincas na rua  
Como se fosse na cama,  
Invejo a sorte que é tua  
Porque nem sorte se chama.

Bom servo das leis fatais  
Que regem pedras e gentes,  
Que tens instintos gerais  
E sentes só o que sentes.

És feliz porque és assim,  
Todo o nada que és é teu.  
Eu vejo-me e estou sem mim,  
Conheço-me e não sou eu.

*Fernando Pessoa, 1-1931*



### **3 - Enquadramento da prática profissional**



### 3.1. O “meu” Núcleo de Estágio

O meu núcleo de estágio (NE) é composto por quatro elementos, sendo três do sexo masculino (João Guimarães, Jorge Almeida e Miguel Azevedo) e um do sexo feminino (Solange Pereira). O NE é liderado pelo professor Cooperante (PC), Professor António Portela.

Ao longo do ano, considero que o grupo foi ficando cada vez mais unido, olho para cada um deles com confiança e amizade, o que demonstra a união, dinâmica e espírito de equipa que fomos criando. O confronto de ideias é algo que surge em qualquer grupo de trabalho, o nosso não foge a essa situação, no entanto, sempre conseguimos chegar a um consenso geral, de forma a manter um espírito saudável de trabalho.

De forma pessoal, sinto que me encaixei da melhor forma no grupo de estágio, eles (grupo) ajudaram-me bastante a superar as minhas dificuldades e, juntos conseguimos atingir as metas a que nos propusemos. Senti-me sempre pertencente ao grupo, o que demonstra o à vontade e a cumplicidade que mantivemos, sempre aliado a um trabalho competente e eficaz.

Os interesses do “núcleo” sempre estiveram acima dos interesses pessoais, o que demonstra o sucesso da “equipa”, pois só trabalhando juntos, só cooperando uns com os outros é que conseguimos alcançar o sucesso e evitar situações desagradáveis.



Fig.1 – Elementos do Núcleo de estágio

### 3.2. A minha turma

Após o conhecimento da comunidade e após as primeiras reuniões do núcleo de estágio, tornou-se necessário escolher a turma em que iríamos desenvolver a nossa atuação de docentes. Após pequena discussão, cada um dos estudantes estagiários do núcleo chegou a um consenso geral, sendo que a turma à qual fiquei incumbido foi o 12ºD, turma da área das artes visuais. A partir do momento que fiquei a saber a turma que iria lecionar, o foco da minha ação passou a ser o conhecimento dos alunos, como forma de auxiliar na minha atuação de docente. Para tal, criei uma ficha de informação dos alunos (anexo 1), para ser entregue na primeira aula. Essa ficha serviu para auxiliar o meu planeamento das aulas, pois tendo um maior e melhor conhecimento dos alunos, consigo gerir e criar situações de aprendizagens mais estimulantes para os mesmos.

A minha turma é constituída por 20 alunos, sendo 15 do sexo feminino e 5 do sexo masculino.

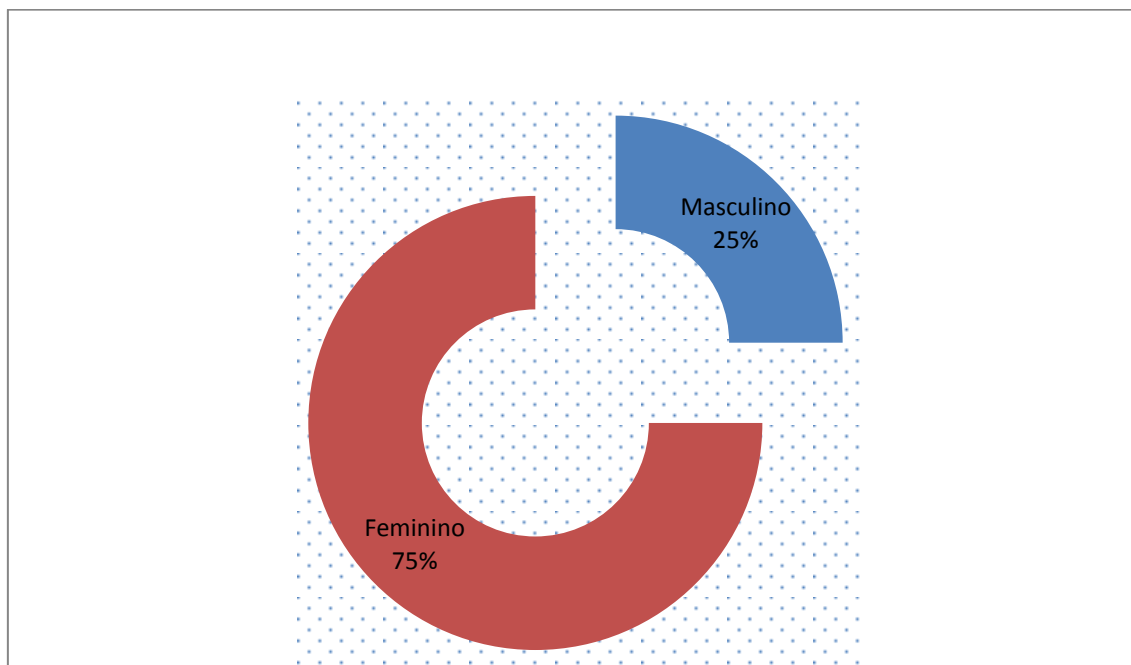


Gráfico 1 – Valores percentuais da distribuição dos alunos por sexo



As idades dos alunos variam entre os 16,17 e 18 anos, sendo que a média de idades se situa nos 17,2 anos. A turma já se encontra junta desde o 10ºano, o comportamento é exemplar, no entanto verifico que existem diversos “grupos” dentro da turma, o que demonstra que apesar de ter um bom comportamento têm personalidades e gostos distintos.

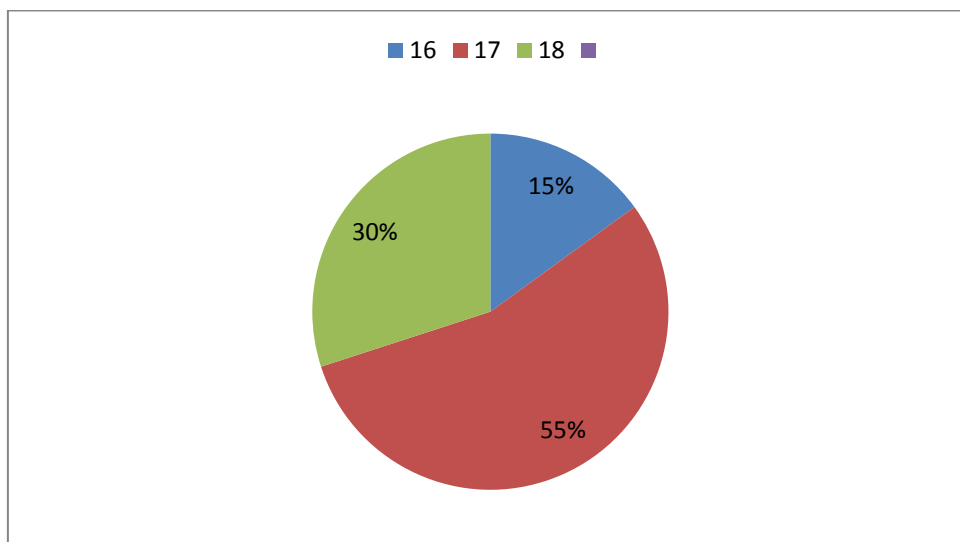


Gráfico 2 – Valores percentuais da distribuição da idade média dos alunos

A maioria dos alunos frequenta a escola de Águas Santas há diversos anos, visto residirem próximo da escola, portanto estão totalmente enquadrados com o meio. Relativamente aos locais de residência dos alunos, verificamos que:

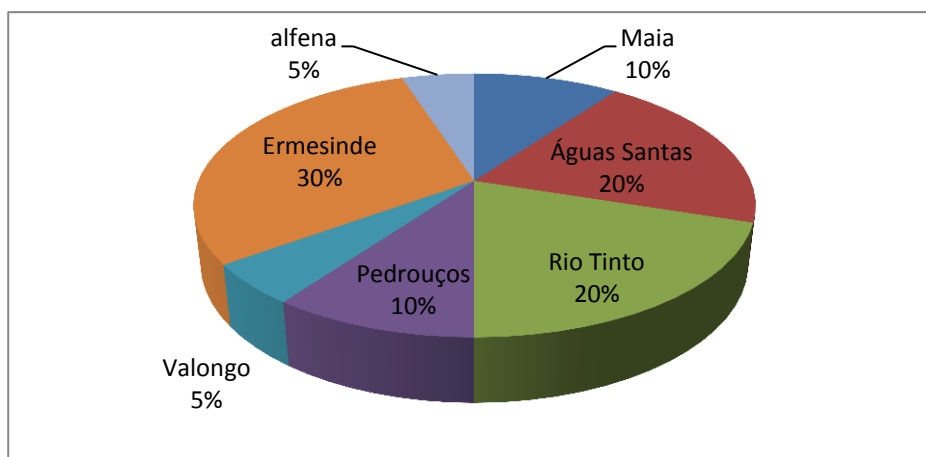


Gráfico 3 – Valores percentuais da distribuição do local de habitação dos alunos

Ao nível de saúde, verifico que a maioria dos estudantes se encontra totalmente apto para realizar as aulas de Educação Física. Uma das alunas necessita realizar as aulas com óculos, sendo que trouxe atempadamente o atestado. Os problemas de saúde são mínimos, sendo que a maioria deles se centra em pequenas alergias.

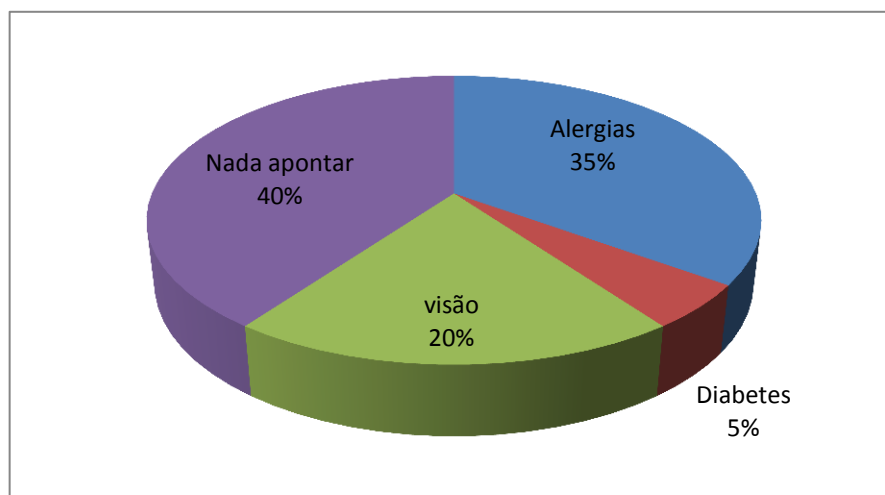


Gráfico 4 – Valores percentuais da distribuição das doenças referidas pelos alunos

Relativamente às modalidades de eleição, verificamos uma grande variedade na escolha, o que demonstra os diferentes gostos da turma. Sendo uma turma constituída essencialmente por elementos do sexo feminino, este fator torna-se mais diferenciado. O andebol encontra-se como a modalidade mais apreciada, o que demonstra também o contexto em que estamos inseridos, visto existir tradição desta modalidade na zona envolvente.

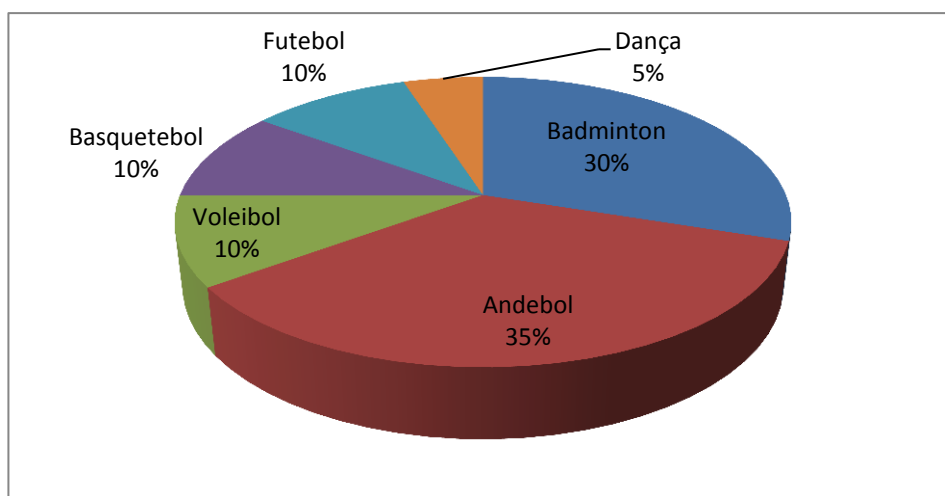


Gráfico 5 – Valores percentuais da distribuição das modalidades preferidas dos alunos

Relativamente às modalidades que os alunos praticam e/ou já praticaram, fora do contexto escolar, verificamos que existe uma grande diversidade de modalidades, o que mais uma vez demonstra os diferentes gostos dos alunos. Embora muitos dos alunos já tenham praticado algum tipo de desporto, atualmente são poucos os que ainda praticam. Curiosamente verificamos que grande parte dos alunos praticou Natação, sendo que acabaram por desistir da modalidade. Dos vinte alunos, apenas quatro nunca praticaram qualquer tipo de modalidade.

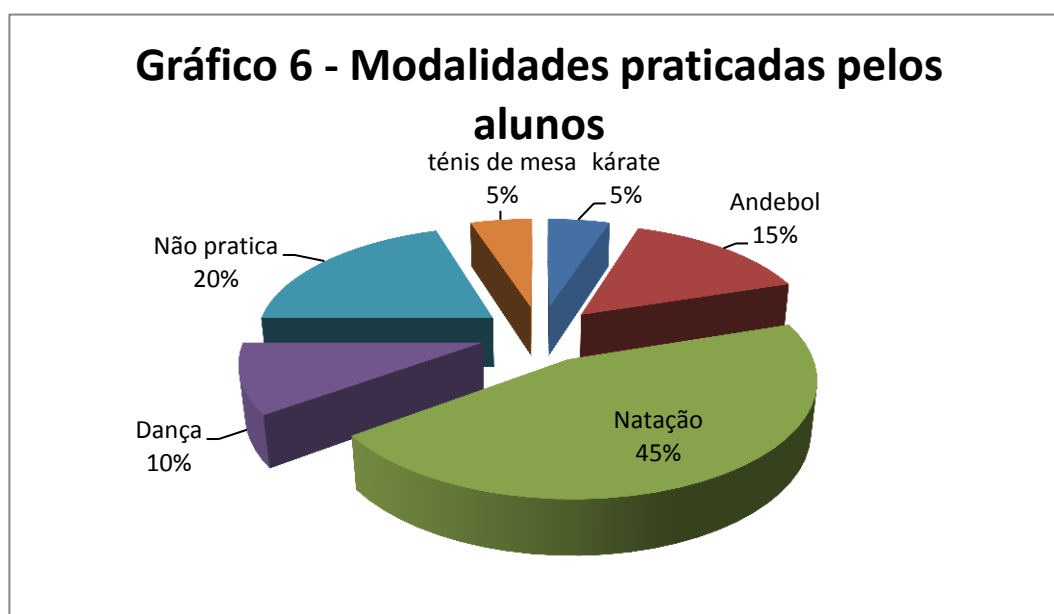


Gráfico 6 – Valores percentuais da distribuição das modalidades praticadas pelos alunos

### 3.3. A “minha” instituição de Ensino

A Escola Secundária/ 2,3 de Águas Santas situa-se na Rua Nova do Corim na localidade e freguesia de Águas Santas, concelho da Maia e distrito do Porto, é uma instituição de ensino público, com cerca de 3120 alunos. Esta escola foi adquirindo um “bom nome”, e como tal serve de chamariz aos estudantes em redor da freguesia de Águas Santas, seja pertencente ao concelho, seja de outros concelhos. Atualmente a escola possuiu cerca de 254 docentes, sendo que a nível não docente possui 14 técnicos, 43 assistentes operacionais e 8 técnicos superiores. A escola tem cerca de 86 turmas, que vão desde o 2ºciclo (5ºano e 6ºano), 3º ciclo (7º ao 9ºano) até ao ensino secundário (10º ao 12ºano regular e cursos profissionais) e ainda os cursos CEF. A gestão dos cursos e disciplinas envolventes encontra-se organizada através de departamentos, neste caso são 6 departamentos: Expressões, Pré-escolar, 1ºciclo, Línguas, Matemática e Ciências Sociais e Humanas e Matemática e Ciências Aplicadas.



Fig.2 – Entrada da Escola



Fig.3 – Cantina / Bar

#### 3.3.1.Espaços Desportivos

As instalações desportivas da escola estão totalmente remodeladas, no entanto considero que os espaços desportivos são insuficientes para a

quantidade de turmas existentes na escola. Atualmente a escola dispõe de 2 salas de ginástica, 1 campo exterior e 1 pavilhão para a prática da disciplina de Educação Física, sendo que o pavilhão é dividido em 3 espaços, de forma a rentabilizar o espaço. Devido ao elevado número de alunos e de turmas da escola, o ensino da disciplina de Educação Física por vezes torna-se complicado, visto estarem 5/6 turmas a terem aulas no mesmo horário. Existe um roulement de espaços (anexo 3), que indica o espaço destinado a cada turma, sendo que o mesmo vai sofrendo alterações semanalmente.



Fig.5 Sala Ginástica



Fig.4 Campo Exterior



Fig.6 Pavilhão Gimnodesportivo

### 3.3.2. Material Desportivo

O material disponível para as aulas de Educação Física (EF), demonstrou-se suficiente, tendo em conta o meu número de alunos, no entanto nem todo o material se encontrava nas melhores condições. O núcleo de estágio (NE) realizou um inventário do material existente, sendo que dividimos o material passível de ser utilizado no espaço exterior.

Sempre que não existia o material necessário para realizar as tarefas que nos propúnhamos, o grupo arranjava alternativas, através de materiais autoconstruídos e/ou trazendo material de casa.

Quadro 1 – Material do Pavilhão Desportivo

Equipamento	Total	Utilizar em pavilhão	Utilizar no espaço exterior
Bolas de Basquetebol	32	32	15
Bolas de Voleibol	15	15	-
Bolas de Andebol	27	27	10
Bolas de Futebol	9	9	9
Mini balizas	2	2	2
Redes Voleibol	3	3	-
Postes Voleibol	6	6	-
Redes Badminton	2	2	-
Postes Badminton	5	5	-
Raquetas Badminton	40	40	-
Volantes	6	6	-
Postes salto em altura	2	2	-
Fasquia salto em altura	2	2	-
Marcadores de pontos	3	3	3
Cronómetro	2	2	2
Apito	1	1	1
Sinalizadores	20	20	20
Cones	10	10	10
Testemunhos	12	12	12
Arcos	14	14	14
Cordas	22	22	22
Corda grande	1	1	1
Carro de transporte de bolas	4	4	-
Bomba de encher	1	1	1
Minitrampolim	2	2	-
Banco Sueco	3	3	-
Cavalo	1	1	-
Plinto	1	1	-
Colchões 2mX1mX0,25m	2	2	-
Colchões	2	2	-

3mX1,95mX0,30m			
Coletes	48	48	48

Quadro 2 – Material das Salas de Ginástica

Equipamento	Total
Boque	1
Banco Sueco	2
Reuther	1
Trampolim Sueco	1
Paralelas	1
Paralelas assimétricas	1
Trave (5 m)	1
Trave (2,5m)	1
Colchões 2mX1mX0,25m	2
Colchões 3mX1,93mX0,20m	1
Colchões 2,50mX1,30mX0,05m	6
Colchões 2mX1mX0,08m	4

### 3.4. A comunidade Escolar

Devemos ter sempre presente que o ensino é uma forma privilegiada de interação social, onde o professor se deve adaptar ao meio em que está inserido, de forma a perceber a cultura, os valores e as preferências desse mesmo meio. Segundo Bento (1995), a formação de profissionais de Educação Física e desporto deve prestar atenção à capacidade de entender os motivos, as concepções e objetivos de ação dos educandos e deve agir em conformidade. Só conhecendo o meio e a realidade em que estamos inseridos é que conseguiremos planejar da melhor forma o nosso trabalho, um pré estudo da realidade que iremos enfrentar é sem dúvida um meio “facilitador” para o nosso enquadramento no contexto em questão.

Considero que a minha integração na comunidade se deu de forma natural e eficaz, sempre me receberam da melhor forma e sempre tive um bom relacionamento com todos os intervenientes da comunidade escolar (funcionários, alunos, professores, etc.). Vivenciei diversos momentos divertidos, momentos de debate, momentos de partilha de opiniões, que me fizeram integrar e sentir parte efetiva.





## **4 - Realização da Prática profissional**



Segundo o Documento Orientador do Estágio Profissional (Matos, 2012), as atividades realizadas pelos Estagiários inserem-se em quatro áreas de desempenho, tornando-se assim pertinente realizar uma reflexão baseada nas mesmas.

Este espaço incorpora as vivências e experiências sentidas ao longo do ano do EP no exercício da profissão docente. Neste espaço irei evidenciar os momentos mais marcantes, as aprendizagens, dificuldades e estratégias que utilizei, assim como os resultados da minha ação e as principais reflexões da mesma.

#### **4.1. ÁREA 1: Organização e Gestão do Ensino e da Aprendizagem**

Esta área refere-se à concepção, planeamento, realização e a avaliação do ensino, estando na minha opinião, orientada para o trabalho mais específico e diretamente relacionado com a tarefa de docente. Engloba como objetivo principal a definição e elaboração de estratégias de ensino, orientadas pelos objetivos pedagógicos, que permitam o alcance da formação do aluno e que conduzam à eficácia do processo de ensino aprendizagem.

##### **4.1.1 Conceção:**

As aulas de Educação física devem ser programadas e geridas em função de alguns condicionalismos, nomeadamente os programas nacionais de Ed.Física e os planos curriculares de cada escola. Estes condicionalismos devem ter em atenção o contexto e meio em que o professor está inserido, criando assim um dinamismo e flexibilidade, que deve ser característico do professor, de forma a criar uma flexibilidade de currículos que é essencial no processo de ensino-aprendizagem.

O papel do professor deve ir ao encontro da desconstrução teórica, rumo a uma flexibilidade prática deste processo de ensino-aprendizagem. O professor deve ser um “camaleão” adaptando as características dos programas anuais e dos planos curriculares ao meio e contexto em que está inserido,

criando assim uma desconstrução teórica, rumo a uma aprendizagem prática e dinâmica.

“ O ensino é criado duas vezes:

primeiro na concepção

e depois na realidade.”

(Bento, 2003, pág.16)

Após o conhecimento dos programas nacionais de Educação física (ministério da educação/ Departamento do Ensino Secundário, 2001) e dos planos curriculares (anexo 4), verifiquei que era essencial conhecer melhor o meio em que estava inserido, assim como as suas regras de funcionamento. Foi através da análise do regulamento interno (2013) e do Projeto Educativo (2012) que consegui conhecer melhor este meio, as regras que regem o estabelecimento de ensino e as orientações e objetivos pedagógicos e sociais.

As normas orientadoras do estágio profissional também se demonstraram essenciais. Estas demonstraram os objetivos pretendidos, auxiliando o meu trabalho profissional e incentivando-me a cumprir e a “lutar” por todos os objetivos pretendidos, conduzindo assim toda a minha ação de docente (Matos, 2012).

De referir, a importância da participação nas reuniões do Departamento de Expressões, pois permitiu-me tomar conhecimento das normas/regras orientadoras do Grupo de Educação Física (anexo 2), e de alguns aspetos importantes para a planificação e lecionação das aulas.

Por fim, referencio as unidades curriculares que frequentei no 1º ano de mestrado, Desenvolvimento Curricular, Gestão e Cultura organizacional da Escola e Profissionalidade Pedagógica, pois permitiram-me uma maior facilidade na leitura e compreensão dos documentos inerentes ao processo de ensino-aprendizagem, organização e gestão da escola e objetivos do professor estagiário.

“As aulas de Educação Física têm em conta diversos condicionalismos externos, com influência nos seus conteúdos e na sua realização. É essencial um conhecimento ecológico do contexto, nomeadamente da escola, dos alunos, meio envolvente, infraestruturas, materiais desportivos e também dos Programas curriculares. Só assim será viável uma conceção de ensino orientada e organizada” (Excerto do Projeto de Formação Individual – pág.8).

#### **4.1.2 Planeamento de Ensino**

Na planificação do ensino, é essencial ter em conta e interligar três aspetos essenciais: o currículo (conjunto de conhecimentos, habilidades, atitudes, que são considerados fundamentais para serem trabalhados na escola), o programa (documento oficial de carácter nacional em que estão indicados os conteúdos, objetivos a considerar em cada nível) e a programação (determinando os conteúdos abordar dentro da modalidade de cada ano de ensino).

O ato de planear é essencial para o professor de Educação Física, pois, permite adaptar o programa às necessidades e nível de desenvolvimento dos alunos; situando o processo de ensino-aprendizagem de acordo com os objetivos previstos, diminuindo o imprevisto e a improvisação. Como tal, verificamos três níveis de planeamento essenciais no nosso estágio profissional: Plano Anual; Plano de Unidade Didática e Plano de Aula.

O modelo de Estrutura de Conhecimento de Vickers (1990) está na origem do meu planeamento ao longo do ano letivo. A elaboração dos planos anuais, unidade didáticas e planos de aula sempre respeitaram os recursos materiais e espaciais da escola, guiando-se por um *roulement* de espaços (anexo nº3) e sempre tendo em conta as características dos alunos (informações das fichas individuais), as avaliações diagnósticas e os objetivos estabelecidos para cada modalidade em questão.

O Plano Anual “é um plano de perspectiva global que procura situar e concretizar o programa de ensino no local e nas pessoas envolvidas” (Bento,2003, p.59).

Relativamente ao meu planeamento Anual (anexos 5,6 e 7) ficou definido da seguinte forma:

Quadro 3: Planeamento do 1ºPeríodo

1º Período	50 Aulas de 45m.
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 2 Aulas de apresentação</li> <li>- 3 Aulas de Bateria de testes Fitnessgram</li> <li>- 19 Aulas de Andebol</li> <li>- 11 Aulas de Atletismo – Técnica de corrida e resistência aeróbia</li> <li>- 11 Aulas de Ginástica Solo</li> <li>- 1 aula para teste teórico</li> <li>- 1 Aula para autoavaliação</li> <li>- 2 Aulas de reserva</li> </ul>

Neste 1ºPeríodo abordei modalidades previstas no programa nacional de Educação Física para o 12ºano. O programa nacional do ensino secundário dá alguma autonomia às escolas para definirem as modalidades que pretendem lecionar, portanto neste 1ºPeríodo,essencialmente, guiei-me pelo plano curricular definido pelo grupo de Educação física para o meu ano de escolaridade, ou seja o 12º ano. Utilizei essencialmente o Modelo de Ensino do Jogo para a Compreensão (Bunker e Thorpe, 1982) nomeadamente no ensino da modalidade de andebol. Nas restantes modalidade, e sendo elas individuais, utilizei um estilo de ensino da base para o topo.

Quadro 4 – Planeamento do 2º Período

2º Período	38 Aulas de 45m.
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 14 Aulas de Basquetebol</li> <li>- 9 Aulas de Badminton</li> <li>- 3 Aulas do Projeto PRESS (Educação Sexual)</li> <li>- 8 Aulas de Judo</li> <li>- 1 Aula de teste teórico</li> <li>- 1 Aula de autoavaliação</li> <li>- 2 Aulas de reserva</li> </ul>

No 2º Período abordei o Basquetebol e o Badminton que estavam discriminados no programa nacional de Educação Física e ainda abordei o Judo, como modalidade alternativa, que me ajudou ainda a rentabilizar o espaço da sala de ginástica. Neste Período fiquei ainda encarregue de planear 3 aulas destinadas ao programa PRESSE (Programa Regional de Educação Sexual em Saúde Escolar). Quanto ao Basquetebol centrei-me no Modelo de Ensino do Jogo para a Compreensão (Bunker e Thorpe, 1982) e no Modelo de Educação Desportiva (Siedentop, 1994). Quanto à modalidade de Badminton utilizei um estilo de aprendizagem definido da base para o topo, mas culminando sempre as aulas com situação de jogo, ou seja, utilizando o Modelo de Ensino do Jogo para a Compreensão (Bunker e Thorpe, 1982). Relativamente à modalidade de Judo, abordei a modalidade da base para o topo, utilizando essencialmente exercícios que envolvem-se cooperação, para assimilação dos aspetos técnicos mais importantes. Por fim, as aulas do programa PRESSE foram planeadas através da realização de uma corrida de orientação “pelos mitos da sexualidade”, através de uma apresentação em PowerPoint abordando a sexualidade, DST’s (Doenças Sexualmente transmissíveis), métodos contraceptivos e culminando com um jogo relativo às DST’s.

Quadro 5 – Planeamento 3ºPeríodo

3º Período	38 Aulas de 45m.
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 14 Aulas de Futebol</li> <li>- 5 Aulas de Atletismo – Salto em Altura</li> <li>- 13 Aulas de Ginástica acrobática</li> <li>- 3 Aulas para a Bateria de testes Fitnessgram</li> <li>- 1 Aula de teste teórico</li> <li>- 1 Aula de autoavaliação</li> </ul>

No 3 Período abordei o Futebol e Ginástica Acrobática presentes no programa nacional de Educação Física e abordei a disciplina de Salto em Altura, como modalidade alternativa, presente no programa curricular proposto pelo grupo. Relativamente ao Futebol utilizei o Modelo de Ensino do Jogo para a Compreensão (Bunker e Thorpe, 1982) e o Modelo de Educação Desportiva (Siedentop, 1994). Quanto à modalidade de Ginástica Acrobática defini o estilo de ensino da base para o topo, promovendo a cooperação e trabalho de equipa, de forma aos alunos se ajudarem mutuamente, de forma a conseguirem adquirir os aspetos essenciais da modalidade em questão. Como forma de promover esta cooperação promovi alguns princípios do Modelo de Educação Desportiva (Siedentop, 1994). Quando à modalidade de Salto em Altura o estilo de ensino centrou-se no ensino da base para o topo, sendo que nesta modalidade tivemos um número reduzido de aulas.

O Plano de Unidade Didática (anexo 8) “constitui uma parte essencial do programa de uma disciplina. Apresenta ao professor e aos alunos etapas claras e bem distintas do processo de ensino e aprendizagem, constituindo unidades fundamentais e integrais do processo pedagógico” (Bento, J. 1987, p.65) consistindo assim, na preparação pormenorizada da matéria. Para a elaboração das Unidades Didáticas sempre me centrei nos quatro grandes domínios, presentes no módulo 4, do modelo de Vickers (1990). Estes domínios são a cultura desportiva, as habilidades motoras, os conceitos psicossociais e a fisiologia do treino e da condição física. Em algumas das minhas Unidades



Didáticas, nomeadamente Basquetebol e Futebol, tive ainda discriminado as fases do Modelo de Educação Desportiva (Siedentop, 1994)

Os planos de aula (anexo 9) devem apresentar uma articulação eficaz entre si, ajustando-se às competências e necessidades da turma, e aos recursos materiais (Costa, 2006). Tendo em conta o meu espaço de aula, o material disponível, as competências dos meus alunos e condições climatéricas sempre me preocupei em realizar o plano de aula atendendo a todas estas características. Este pode ser alterado, no entanto, manter o rigor é essencial para minimizar os erros na execução e condução do mesmo. Segundo Bento (2003), o plano de aula não pode ser ignorado nem subestimado, visto que o resultado de uma aula depende da qualidade da sua preparação.

Quanto à estrutura do plano de aula, definida pelo grupo, considero correta e envolvendo os aspetos essenciais para “conduzir” da melhor forma a nossa aula. O cabeçalho era simples, era onde se situava a nossa identificação, da turma e a data da aula. Para além disso permitia identificar a unidade didática em questão, assim como as funções didáticas inerentes à mesma e os materiais necessários para o decorrer da aula. Após o cabeçalho, surgia os objetivos da aula, onde eram discriminadas as metas que se pretendiam para os alunos, no decorrer da aula. Relativamente ao corpo central do plano de aula, este era dividido em parte inicial, fundamental e final. Em cada uma das partes surgia o tempo do exercício, os objetivos comportamentais do exercício, as situações de aprendizagem / organização alunos/professor (descrição do exercício) e as componentes críticas.

#### **4.1.3 Realização do Ensino**

A realização do ensino é extremamente importante, pois através desta coloco em ação todo o trabalho planeado. Sempre tive presente a diferença entre os alunos, como forma de os cativar e motivar para as situações de aprendizagem propostas. Defendo a ideia de “professor camaleão” que se consegue adaptar a cada um dos alunos como forma de os integrar dentro de

uma dinâmica de grupo. Senti algumas dificuldades com a minha turma, pois considero que existem diversos “grupos” dentro da turma, o que faz com que os gostos, opiniões e vontades sejam diferentes, o que por vezes afeta o empenho que cada um impõe na aula.

A realização do ensino na minha turma guiou-se por conteúdos que considero essenciais. Antes de mais, considero que o estilo de liderança adotado pelo professor deve ir ao encontro daquilo que ele pode esperar dos alunos. Considero-me um professor democrático, um professor que dá liberdade ao aluno para se expressar e dar a sua opinião. Desde a primeira aula que a minha ação no ensino se dotou segundo este estilo de liderança, sendo que desde cedo senti que os alunos se sentiam à vontade com esta postura.

“Considero-me um professor democrático, que consegue criar um bom clima de aula, no entanto tenho de conseguir estimular nos alunos maior vontade e empenho, este será o meu grande desafio. A turma tem um ótimo comportamento e as aulas têm corrido da melhor forma, no entanto esta maximização do empenho é essencial para levar a turma para outro nível!”

(excerto da reflexão de aula nº 9 e 10, 02/10/2012)

O fato de ter conseguido um bom clima de aula não significou um empenho consistente por parte dos alunos. Esta foi a minha grande luta ao longo do ano, marcada por altos e baixos. A aplicação do Modelo de Educação Desportiva, nas modalidades de Basquetebol e Futebol, trouxe à “superfície” o melhor dos alunos. Através deste modelo consegui elevar os níveis de empenho dos alunos, e como tal consegui também “saciar” a minha vontade de o promover.

“Relativamente aos objetivos do (MED), verifico que todos foram cumpridos. A competitividade, festividade, afiliação, faipplay, tudo foi visível na aula, acompanhado por um empenho agradável e saudável que permitiu às equipas pontuarem a seu favor. Num ou noutro momento os alunos relaxaram, no entanto verifico uma enorme evolução no empenho dos mesmos, o que me tem

deixado bastante entusiasmado e com motivação para aperfeiçoar a minha ação cada vez mais.

Na próxima aula iniciamos a fase da competição, e espero ainda mais empenho e dedicação por parte dos alunos, pois estas aulas iniciais tem sido prometedoras e deixam a sensação que este clima motivacional e de transcendência veio para ficar, sempre aliado a um bom ambiente e um bom comportamento por parte dos alunos.”

(excerto da reflexão de aula nº 55 e 56 -10/01/2013)

A instrução, o tempo de exercitação das situações de aprendizagem, os feedbacks, a demonstração, as transições entre as situações de aprendizagem, as ajudas e a terminologia utilizada são sem dúvidas componentes que marcam e caracterizam a realização do ensino. Sempre me preocupei com cada uma delas, como forma de tornar a aula mais fluída e consistente, evitando tempos mortos e combatendo dificuldade de percepção dos exercícios.

Mantive sempre um discurso claro e preciso, utilizando terminologia específica da modalidade em questão, mas ao mesmo tempo criando analogias/exemplos para os alunos perceberem aquilo que era pretendido em cada uma das situações de aprendizagem.

O tempo de exercitação dos exercícios, assim como as transições entre situações de aprendizagem sempre mereceram a minha atenção, preocupei-me em gerir da melhor forma o tempo destinado a cada situação de aprendizagem e em preparar o exercício seguinte atempadamente, como forma de reduzir o tempo de transição entre os exercícios.

A demonstração e ajudas também se mostraram essenciais nesta realização do ensino, visto que uma boa demonstração permite ao aluno visualizar da melhor forma aquilo que é pretendido. Relativamente às ajudas, o fato de o professor ajudar da forma mais adequada, permite que o aluno assimile da melhor forma o que é pretendido, e que comece a “perder o medo” de executar a tarefa.

Relativamente às modalidades abordadas, verifico que foram vários os modelos e estratégias utilizadas para uma correta e eficaz realização do ensino. Privilegiei, essencialmente, nas modalidades desportivas coletivas, o Modelo de Ensino do Jogo para a Compreensão (Bunker e Thorpe, 1982), pois considero as situações de jogo essenciais na assimilação de conteúdos. Deste modo, considero que o jogo deve estar presente em todas as etapas de aprendizagem. Este constitui um meio pedagógico fundamental, ao possibilitar a obtenção de prazer e de êxito, condições indispensáveis para a obtenção de sucesso em qualquer atividade. Por outro lado, saliente-se que isto só é possível através da escolha de estratégias que promovam o aumento do número de contactos com a bola e o grau de êxito nas tarefas, utilizando-se para tal, situações facilitadoras da sustentação da bola (diminuição das dimensões do espaço de jogo e do número de jogadores por equipa). Nas modalidades desportivas coletivas abordadas, nomeadamente o Futebol, Andebol e Basquetebol, preocupei-me em transmitir informações direcionando o processo de ensino-aprendizagem do topo para a base, criando situações (limitar o número de passos, manipular os diferentes constrangimentos regulamentares, dimensões do campo, número de jogadores, alvos, sistema de pontuação, entre outros) com o intuito de qualificar/direcionar as ações de jogo, tanto no domínio da eficiência como da eficácia e, ainda, na tomada de decisão (Rosado & Mesquita, 2009).

Segundo a experiência que fui adquirindo verifico que alguns alunos capazes de ter êxito em situações analíticas (passe, remate, etc) por vezes não o conseguem ter em situação de jogo, devido a condicionalismos inerentes ao jogo (adversário, campo, stress, etc), portanto é essencial procurar este êxito através da criação de formas reduzidas de jogo, como as situações de 1x1, 2x2 e 3x3, com alteração do espaço de jogo e se necessário do seu regulamento.

Os jogos reduzidos devem apresentar uma complexidade e progressão crescentes de tarefas (Graça et al, 2008). No decorrer das Unidades Didáticas criei adaptações regulamentares e estruturais, para permitir condicionar as oportunidades de ação a nível espacial e temporal, condicionando os problemas existentes no jogo. Na parte final das aulas, sempre coloquei em

prática todo o trabalho realizado durante a aula e durante a Unidade Didática, realizando situação de jogo formal.

Relativamente às modalidades individuais que abordei durante o ano letivo, nomeadamente Atletismo (Resistência aeróbia e Salto em Altura), Ginástica (Solo e Acrobática) e Judo, utilizei o modelo Desenvolvimental (Rink, 1993) de ensino que consistia na assimilação de conhecimentos da base para o topo, segundo uma abordagem sequencial, do mais simples para o mais complexo, através de progressões pedagógicas, que pretendiam aprimorar os gestos técnicos, ajustando à realidade e capacidades da turma. Privilegiei o trabalho por estações, sendo que tinha o cuidado de criar grupos heterogéneos, dando oportunidade à promoção da entreajuda e cooperação. À medida que as tarefas eram superadas o grupo avançava, segundo um guião fornecido pelo professor.

Tal como refere Rink (2003), citado por Graça e Mesquita (2006) “a exercitação deve ser ajustada aos objetivos de aprendizagem de cada aluno”, segundo os mesmos autores, “aprende mais quem obtém uma taxa razoavelmente elevada de sucesso na realização das tarefas”. Sempre que necessário recorri a progressões pedagógicas / metodológicas, para adaptar o ensino aos diferentes ritmos e capacidades de aprendizagem dos alunos.

A modalidade de Badminton, embora seja uma modalidade individual, desenvolveu-se num sistema de ensino da base para o topo, no entanto envolvendo em todas as aulas o Modelo de Ensino do Jogo para a Compreensão (Bunker e Thorpe, 1982). Este sistema, permitiu aos alunos adquirirem os aspetos técnicos essenciais da modalidade, posteriormente usados em situação de jogo. A situação de jogo promovia ainda o conhecimento tático da modalidade.

Em todas as modalidades abordadas dei ênfase à cultura desportiva dos alunos. Considero essencial o aluno conhecer a modalidade (regras, história) mesmo antes de iniciar a sua prática. Este ponto engloba também a terminologia utilizada em cada modalidade, o que vai marcar a forma como os alunos recebem e assimilam a informação fornecida pelo professor. O fato de conhecer a modalidade e a sua terminologia permite ao aluno captar melhor a

informação e agir segundo os feedbacks que recebe do professor. O espaço de aula deve ainda ser um lugar de debate, como tal, utilizando uma linguagem adequada, o aluno pode expor as suas dúvidas e dar a sua opinião. Segundo Piéron (1999), o questionamento frequente permite comprovar a compreensão e atenção dos alunos, realizando assim uma reinformação. Em grande parte das aulas questionei os alunos acerca dos temas abordados nas aulas, promovendo a utilização correta da terminologia específica da modalidade.

Todo o meu processo de realização de ensino foi marcado pelas constantes reflexões acerca do trabalho desenvolvido. Estas permitiram promover soluções para os problemas verificados, assim como deram soluções para maximizar o meu desempenho como docente e assim melhorar o processo de ensino-aprendizagem dos alunos. Defendo o princípio do professor reflexivo, pois só é possível evoluir e aprender através de uma análise crítica de nós próprios. O Estudante Estagiário é como uma “semente” que é colocada no vaso, e que precisa de água para crescer e se tornar forte e competente. Analisar o meu próprio trabalho nem sempre foi fácil, preocupava-me em falar com os meus colegas e professor cooperante sobre as minhas aulas, pois acredito que a partilha de ideias é essencial para podermos ter a capacidade de realizar uma avaliação mais precisa sobre o nosso próprio desempenho.

#### **4.1.4 Avaliação do Ensino**

A avaliação foi um aspeto essencial na análise do aluno e do professor. Como tal, ao longo do ano letivo realizei Avaliações Diagnósticas, como forma de determinar o estado e nível dos alunos, Avaliações Formativas, como forma de verificar a evolução dos alunos e se a Unidade Didática (UD) necessita de alguma alteração e Avaliação sumativa/final para verificar o nível atingido pelo aluno no final da UD. Aliado à última avaliação esteve a realização do teste, assim como dos conhecimentos, das atitudes e da assiduidade/pontualidade,

sendo que dividimos (grupo de Educação Física) esta forma de avaliação em 3 conteúdos fulcrais: saber, saber-fazer e saber-ser/estar. Quanto aos critérios de avaliação, de referir que 70% pertencem ao saber e saber-fazer, relacionado essencialmente com o domínio da ação, conhecimento (teste) e cultura desportiva, enquanto que os restantes 30% são direcionados para o saber-ser/estar, ou seja, essencialmente ligado às atitudes, à assiduidade e pontualidade. Em alunos com algum tipo de incapacidade que não permitia a realização prática das aulas, os valores dos critérios de avaliação foram os seguintes: 30% para a prática, ou saber-fazer, desempenhando funções que não as de praticante, como por exemplo treinador..., e 70% para o saber e saber ser/estar. Foi determinado que os alunos que não realizassem a aula, deveriam apresentar a devida justificação do encarregado de educação e deveriam realizar um relatório sobre a mesma, sendo este entregue ao professor no final de cada aula, para posterior avaliação e respetivo feedback.

Relativamente á avaliação diagnóstica (anexo 9), realizei-a na maioria das modalidades, com exceção de Judo e Atletismo (Salto em Altura e Resistência) devido ao número reduzido de aulas destinadas a estas modalidades e sendo que já tinha conhecimento dos alunos e das suas capacidades. A avaliação diagnóstica demonstrou-se essencial para verificar o nível dos alunos nas modalidades abordadas, com exceção das referidas anteriormente, e assim avançar para a realização da Unidade Didática. Após reflexão sobre os seus resultados a concretização da Unidade Didática centrou-se nas necessidades/dificuldades dos alunos na modalidade, sempre definida em função do nível/níveis da turma. Em quase todas as modalidades, e segundo o programa nacional de educação física (2001), o nível da turma deveria ser o avançado, no entanto verifiquei que em todas as modalidades avaliadas o nível da turma se situava essencialmente no nível elementar.

Segundo o Programa Nacional de Educação Física (2001, p.35), “os processos e os resultados da avaliação devem contribuir para o aperfeiçoamento do processo de ensino-aprendizagem e, também, para apoiar o aluno na procura e alcance do sucesso em Educação Física”. Ao longo das Unidades Didáticas, tentei sempre avaliar os alunos recorrendo à avaliação formativa. Considero este tipo de avaliação essencial na responsabilidade do

professor, de forma a perceber e ajudar os alunos nas suas dificuldades. Sempre que necessário adaptei e alterei os conteúdos da Unidade Didática como forma de ajudar os alunos, auxiliando com feedbacks individuais e coletivos do que os alunos deveriam melhorar. Esta avaliação formativa deu-me informações úteis que foram utilizadas no momento da Avaliação Sumativa/Final.

Relativamente à avaliação Sumativa/Final (anexo 10), demonstrou-se essencial para verificar o nível final dos alunos, com vista a realizar uma avaliação ponderada, dos mesmos.

Segundo Aranha, A. (2004) para o registo da Avaliação Sumativa, deve ser aplicada rigorosamente, a mesma ficha de observação e registo de comportamentos inicialmente aplicada na Avaliação Diagnóstica, de modo a permitir a comparação desses resultados com os alcançados no final da Unidade Didática.

Considero também que os conteúdos avaliados na Avaliação Diagnóstica devem estar todos presentes na Avaliação Sumativa. No entanto existem competências que os alunos conseguem adquirir ao longo da UD e que acabam por também fazer sentido serem avaliadas no seu final. Assim, as minhas fichas de avaliação sumativa centravam-se nos conteúdos abordados no decorrer da Unidade Didática. Na maioria das modalidades, com exceção do Andebol, realizei uma avaliação criterial, sendo que cada um dos critérios tinha uma determinada cotação e dentro desta o aluno tinha 4 níveis de competência, sendo eles: Realiza bem, Realiza razoavelmente, Realiza com dificuldades e Não realiza.

De referir, que todos os conteúdos avaliados, com exceção da modalidade de Judo, se encontravam presentes e aprovados no programa nacional de Educação Física, portanto este foi um grande auxílio, juntamente com a avaliação diagnóstica, para a realização da avaliação sumativa dos alunos.



## **4.2. ÁREA 2 – Participação na Escola / Relação com a comunidade**

Esta área engloba as atividades não letivas, nas quais o grupo de Educação Física faz parte, como forma de integração na Escola. A mesma fomenta a dinamização da Comunidade Escolar e o gosto pela disciplina de Educação Física.

No início do ano letivo tive acesso ao plano anual de atividades, documento fornecido pelo Departamento de Expressões, que contemplava as atividades das quais o núcleo de estágio iria participar como organizador e/ou como dinamizador. Atividades relacionadas com o corta-mato e torneios de várias modalidades desportivas coletivas faziam parte deste plano anual, sendo que a tarefa do professor de Educação física é essencial para o sucesso das atividades físicas em questão.

No decorrer das atividades tentei ao máximo participar ativamente, motivando os alunos a participarem, quer como participantes, quer como colaboradores e entusiastas do espetáculo desportivo. A boa disposição sempre esteve presente em todas as atividades realizadas, sempre associada a uma organização simples e eficaz. A ESAS é uma escola com um elevado número de alunos, o que promovia uma organização séria e competente como forma de evitar erros na organização das atividades. O espetáculo desportivo deve englobar outras áreas de competência que o tornem motivador e que sirva de “chamariz” aos alunos, como tal, no decorrer das atividades sempre verifiquei/colaborei em funções que engrandecem o espetáculo desportivo, nomeadamente a utilização de música nas atividades, a captação constante de fotografias e o incentivo aos alunos participantes. Considero que a participação na escola não se deve centrar apenas no processo de ensino-aprendizagem, esta deve ir mais além, deve promover uma constante interação com os alunos como forma de os perceber e assim avançar para a criação e dinamização de atividades do seu gosto. Esta harmonia entre os vários intervenientes da escola é essencial para criar uma dinâmica de grupo que permite a cada um se sentir parte integrante do processo.

#### **4.2.1 - Reuniões:**

Foram várias as reuniões que participei enquanto professor. As reuniões foram essenciais para perceber o funcionamento da escola, a gestão do grupo de trabalho e para perceber as atividades letivas e não letivas a realizar no decorrer do ano letivo. Participei em reuniões de diversos tipos, nomeadamente as reuniões de conselho de turma, de departamento, e as reuniões do núcleo de estágio.

As reuniões do conselho de turma desenvolveram-se no final dos 3 períodos letivos. Estas demonstraram-se essenciais para recolher informações dos alunos nas diversas disciplinas e para definir e lançar as notas finais. Este tipo de informação é essencial para perceber o contexto da turma, ajudando a perceber as motivações, virtudes e lacunas dos diversos alunos que compõe a turma.

“ Esta primeira reunião do conselho de turma permitiu-me conhecer melhor o contexto geral da turma. As opiniões dos restantes professores, em relação aos alunos, mostraram-se idênticas às minhas. Embora seja uma turma com um bom comportamento é notória a falta de empenho demonstrada na maioria das tarefas propostas. O elevado número de faltas dadas pelos alunos é também um problema a combater.”

(Excerto da reflexão sobre a reunião do conselho de turma - 18/12/2013)

As reuniões do departamento de Expressões e do grupo de Educação física também fizeram parte do meu percurso no estágio. Nestas reuniões abordamos as tarefas que o grupo pretendia desenvolver, as organizações dos planos curriculares, programas e manuais escolares a utilizar. Os temas das reuniões eram distintos conforme a fase do ano letivo e tendo em conta as necessidades do grupo.

“ A reunião foi essencial para perceber as funções que o núcleo iria desempenhar no corta-mato da escola. Nesta reunião o Professor Responsável

(PR), dividiu as tarefas pelos vários docentes e núcleos de estágio presentes. Quanto ao nosso núcleo de estágio ficou encarregue de entregar os dorsais, numa primeira fase, e posteriormente supervisionar pontos específicos do percurso.”

(Excerto de reflexão sobre a reunião do grupo de Ed.Física - 11/12/2013)

As reuniões do grupo de estágio, presidido pelo Professor Cooperante (PC), decorreram ao longo de todo o ano letivo, sendo que estas reuniões eram realizadas todas as terças-feiras às 10h05m. Estas reuniões visavam ajudar e orientar a nossa ação de docentes. Nestas eram discutidas as aulas dadas, fazendo um reflexão das mesmas e eram discutidas atividades a desenvolver ao longo do nosso percurso na escola. Em todas as reuniões um dos alunos estagiários ficava encarregue de realizar a respetiva ata (anexo 18) com todos os tópicos da ordem de trabalhos.

“O segundo tópico da ordem de trabalhos iniciou-se com a observação e análise do roulement dos espaços destinados a cada turma, sendo que dentro deste assunto todas as dúvidas relativamente ao mesmo foram dissipadas, chegando ao consenso que esta situação é essencial para iniciarmos a articulação dos conteúdos pelas diferentes unidades temáticas. Dentro deste segundo tópico ficou ainda definido que o núcleo de estágio irá requisitar, ao PR, a lista de material existente nas instalações desportivas. Posteriormente o PC aconselhou a distribuição das turmas pelos elementos do núcleo de estágio, sendo que, após pequena discussão, João Guimarães ficou encarregue da turma 12ºD, Jorge Almeida o 11ºA, Miguel Azevedo o 11ºF e Solange Pereira o 12ºF. Outro tema abordado neste tópico prendeu-se com as Unidades Temáticas e programas de Educação Física, sendo que este tema se encontra num certo *stand-by*, pois a reunião do núcleo de Educação Física irá orientar os conteúdos a abordar, como tal ficou definido que após a realização da reunião ficaríamos encarregues de associar ao respetivo programa de Educação Física e posteriormente avançar para a realização do planeamento anual e das Unidades Temáticas. O PC informou ainda que devemos seguir sempre um plano de aula modelo, que brevemente estará idealizado após discussão entre todos, e que devemos realizar uma reflexão/relatório sobre as

ocorrências da aula e as correções a efetuar no plano de cada aula. O tempo útil de cada aula prática, essencial para a realização do plano de aula, será de 70m.

(Excerto da Ata número 2 – 14/09/2012)

#### **4.2.2. - Corta-Mato:**

O corta-mato escolar realizou-se no dia 11 de janeiro. A data inicial era 14 de dezembro, mas devido às condições meteorológicas houve a necessidade de adiar o evento. As minhas funções nesta atividade foram as seguintes:

- Distribuição de dorsais;
- Controlo de uma zona do percurso;
- Incentivo aos participantes;
- Auxílio na entrega de prémios;

Realizei todas as tarefas com competência e entusiasmo e, essencialmente, fiquei a conhecer a organização e operacionalização da atividade.

Após o corta-mato escolar, os alunos com melhores qualificações foram selecionados para participarem no Corta-mato distrital. Este realizou-se no dia 8 de fevereiro e todos os professores de Educação Física e Estudantes Estagiários foram convocados para acompanhar os alunos. As minhas funções neste acompanhamento foram:

- O controlo constante dos alunos,
- O incentivo durante a sua participação
- Distribuição do lanche.

Esta atividade permitiu-me ter noção de uma atividade de maior escala, fazendo-me perceber o tipo de organização utilizada e as vantagens e desvantagens dessa mesma organização.

#### **4.2.3 - Torneios Escolares:**

Os torneios escolares foram vários no decorrer do ano letivo. Participei em todos com o máximo de competência e dinamismo, desempenhando diversas funções nos diferentes torneios. Este tipo de participação permitiu-me interagir com todos os alunos, o que proporcionou um desenvolvimento do meu papel de docente pois interagi com todos os alunos da escola.

No torneio de Voleibol, que se realizou no dia 14 de fevereiro e que teve como participantes os alunos do ensino secundário, desempenhei as funções de mesa, de arbitragem e de fotógrafo. A minha participação nesta atividade desenvolveu-se no turno da manhã.

O torneio de Basquetebol direcionou-se para os alunos do 3ºCiclo e realizou-se no dia 15 de fevereiro. Nesta atividade colaborei nas funções de árbitro e mesa e, mais uma vez, participei como colaborador na parte da manhã.

Quanto ao torneio de Andebol, realizou-se no dia 14 de março e teve como destinatários os alunos do ensino secundário. As minhas funções neste torneio foram as de mesa e de fotógrafo. Nesta atividade colaborei durante todo o dia, ou seja, no turno da manhã e turno da tarde.

Por fim, o torneio de futebol desenvolveu-se no dia 15 de março e os participantes foram os alunos do 2ºciclo. Nesta atividade, organizada pelo PC, tive uma participação mais ativa pois arbitrei os jogos quase na sua totalidade, fruto dos meus conhecimentos na modalidade. Esta foi a minha única função neste torneio, no entanto foi a que exigiu mais de mim pois passei todo o dia (turno da manhã e da tarde) a arbitrar os diferentes jogos.

Todos os torneios fizeram-me interagir com a comunidade escolar, como tal demonstraram-se de enorme importância para a minha evolução e conhecimento da mesma. Os objetivos dos torneios foram cumpridos, fomentando o gosto e participação da prática desportiva, a cooperação com os colegas, os hábitos de saúde e higiene, entre outras. Em todos os torneios verifiquei que os alicerces do espetáculo desportivo estavam presentes. Os participantes eram empenhados e participativos e o público era entusiasta e dinamizador.

#### **4.2.4 - “Atividade uma manhã Qualquer”:**

A presente atividade foi organizada pelo núcleo de estágio de Educação Física da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, e desenvolvida na Escola Secundária/ 2,3 de Águas Santas, no contexto do Estágio Profissional, unidade curricular inserida no 2ºano do 2ºciclo em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básicos e Secundário. O evento foi realizado em parceria com a Junta de Freguesia de Águas Santas.

Esta atividade decorreu no dia 25 de maio, pela parte da manhã, tendo iniciado na junta de freguesia de Águas Santas (rastreios médicos e início da caminhada), prosseguido para o Parque Urbano dos Moutidos (pequeno lanche e aula de zumba), e terminado na Escola Secundária/ 2,3 de Águas Santas (almoço saudável). Entre estes locais foi realizada a caminhada que foi o principal ponto da atividade.

A seleção da data foi justificada por razões climatéricas (atividades ao ar livre), de organização da atividade (tempo necessário para estabelecer acordos com patrocinadores e divulgar o evento), e de disponibilidade de participação das instituições. Neste caso, destaque para a Cruz Vermelha de Portugal que devido à sua solicitação durante estes meses (peregrinações), restringiu um pouco a nossa escolha na data da atividade.

A data da atividade foi um primeiro problema identificado já que existiu uma sobreposição de atividades, com destaque para as atividades de

encerramento das AECs que retiraram a comunidade escolar do 1º ciclo de ensino.

A atividade foi dirigida a toda a comunidade escolar do Agrupamento Vertical de Escolas de Águas Santas (alunos, encarregados de educação, pessoal docente e não docente,). Após parceria com a Junta de Freguesia de Águas Santas, acrescentou-se ao público-alvo toda a população da freguesia.

Definimos como objetivos para a atividade alertar a comunidade educativa para a necessidade de adotar estilos de vida saudáveis que incluam prática desportiva e alimentação regrada; incentivar o consumo regular de alimentos saudáveis (fruta, legumes,...); fomentar a prática desportiva e estilos de vida ativos; diagnosticar o estado de saúde dos participantes, que manifestem este desejo, a partir da medição de parâmetros fisiológicos (pressão arterial, glicemia, índice de massa corporal,...) e expondo a sua correlação com a saúde; reforçar as relações entre a escola e o meio envolvente, através de uma intervenção contextualizada, cooperativa, responsável e inovadora, que contribua para a formação integral dos alunos; e promover a integração e socialização dos alunos, pais, encarregados de educação, pessoal docente e não docente, assim como restante comunidade.

## Apoios

A concretização da atividade esteve dependente de diversos protocolos estabelecidos com instituições do meio envolvente e também da comunidade escolar.

A ação do núcleo de estágio procurou a angariação de patrocínios em géneros e também monetários, sendo que estes últimos surgiram como forma de combater a falta de recursos que ainda existiam a um mês da realização da atividade.

Posto isto, ao nível da alimentação (sopas), o núcleo conseguiu a participação dos restaurantes Alaúde, Kamanga, Bom Amigo, e Pátio das Cantigas, que mediante a exposição do logótipo e da marca em posters de

publicidade e no local de distribuição das sopas, forneceram cerca de 30 a 50 doses de sopa cada.

Na realização do almoço também tivemos a importante colaboração da Associação de Pais da Escola Secundária/ 2,3 de Águas Santas na confeção das saladas, das gelatinas, na organização do espaço da cantina, e na distribuição das refeições. Esta organização também forneceu sopa, cooperou na divulgação e inscrições na atividade através da criação de uma plataforma online com todos os parâmetros da inscrição, e emprestou algum material para a organização da atividade (*walkie-talkies*, coletes, placa de controlo do trânsito, e faixas de identificação dos restaurantes).

As águas (500 unidades) foram conseguidas pela Junta de Freguesia de Águas Santas, tendo ainda o núcleo, a partir do patrocínio do Continente, conseguido mais águas (120 unidades) e 4 garrações de 6 litros. Esta entidade atribui-nos ainda 20 embalagens de gelatina, 400 garfos (plástico), 400 colheres (plástico) e 400 taças de sopa (plástico), num patrocínio total avaliado em 150€ (em géneros).

A fruta foi um dos bens que tivemos mais dificuldades em obter patrocínio. Após contactarmos várias frutarias e mercearias, apenas as locais e as que tinham alguma relação com a escola (algum familiar frequentava a escola, ...) apoiaram-nos, sendo que a quantidade máxima cedida foi uma caixa de fruta, o que nos fez procurar patrocínios monetários para colmatar este défice. Recebemos apoio do Minimercado do Mosteiro, Merceria Tita, Supermercado Lírio Verde, Frutaria Apple, Come, Frutaria O Batatão, e do minimercado Casa Lopes.

Para a concretização do almoço saudável, tivemos ainda de adquirir salsichas, massas, e taças de plástico para as saladas, produtos que foram adquiridos no Continente, Minipreço e Vila & Saavedra, respetivamente. Para tal, foram fundamentais os protocolos que estabelecemos para conseguir patrocínios monetários.

Após comunicarmos com as grandes empresas do meio, conseguimos o apoio do BPI e do restaurante Madureira's, nos valores de 100 e 150€



respetivamente. Além da exposição das marcas e logótipos nos posters de divulgação, tal como com o continente, comprometemo-nos ainda a fixar lonas de publicidade destas marcas nos locais da atividade (Junta de Freguesia de Águas Santas, Parque Urbano dos Moutidos, e Escola Secundária 2/3 de Águas Santas). Reunimos 6 lonas do BPI, 1 do Continente, sendo que o Madureira's não conseguiu disponibilizar a sua lona, pelo que, não expusemos este artigo.

Outra estratégia útil foi planearmos esta proposta de patrocínio de acordo com a população alvo da atividade, maioritariamente alunos e encarregados de educação, pelo que procuramos informações junto de centros de estudo locais. Este método foi muito eficaz, tendo-se angariado em apoio monetário 60€, 40€, e 20€ de 3 centros de estudo, respetivamente: Centro de Estudos KC, Trampolim Sala de Estudo, e Conquistadores do Futuro.

Para a realização dos rastreios médicos iniciámos os contactos pela Cruz Vermelha de Portugal, que além da segurança da atividade, pretendíamos que prestasse este serviço. O principal problema identificado foi o custo das tiras de glicemia, sendo que, para resolver este problema solicitámos apoio à Unidade de Saúde Familiar do Alto da Maia, que em parceria com o laboratório que a abastece, conseguiu este material de forma gratuita (400 tiras de glicemia) e 4 máquinas de medição.

Outro problema foi o número de técnicos disponíveis. Esperando uma população de 400 participantes e programando-se a realização dos rastreios numa hora, estabelecemos como mínimo 6 postos em atividade. Posto isto, solicitámos a prestação deste serviço aos Bombeiros Voluntários de Moreira-Maia, Cruz Vermelha de Portugal, e Unidade de Saúde Familiar do Alto da Maia, tendo-se conseguido, respetivamente, três de cada uma das duas primeiras entidades, e dois da terceira instituição. De destacar que as duas primeiras entidades foram também responsáveis por prestar auxílio a participantes que se lesionassem ou sofressem qualquer acidente durante a atividade, não se tendo registado contudo qualquer incidente.

Nestes protocolos, além de garantirmos certificados de participação aos técnicos, no caso da Cruz Vermelha de Portugal, também acordámos a

realização de uma ação de formação desenvolvida por esta instituição na Escola Secundária/ 2,3 de Águas Santas.

Para decoração do espaço de realização dos rastreios, cedido pela Junta de Freguesia de Águas Santas, e do espaço em que ocorreu o almoço, estabelecemos um protocolo com um horto (Viveiros S. Tiago), em que mediante a exposição do logótipo da instituição no cartaz da atividade e transporte dos artigos, conseguimos o empréstimo de 12 plantas de exterior e 12 plantas de interior.

O transporte do material ficou a cargo da Junta de Freguesia. Após termos acordado a devolução dos artigos no próprio dia da atividade, tivemos de remarcar para a 2ªfeira seguinte, o que dado a perecibilidade das plantas (falta de água durante o fim de semana) causou alguma preocupação. No entanto, após dialogar com este patrocinador, entregámos a totalidade das plantas.

Especificamente para a caminhada, solicitamos apoio ao centro nacional de escutas (agrupamento 8 de Águas Santas) para ajudar a delimitar o grupo durante a caminhada. Desta forma, foi possível manter uma boa dinâmica durante a caminhada, garantir a segurança dos participantes, e diminuir o impacto no tráfego rodoviário, já que o grupo estava organizado, diminuindo o espaço ocupado na faixa de rodagem.

Contactámos a Polícia de Segurança Pública que controlou o tráfego rodoviário e garantiu a segurança da atividade. Esta entidade disponibilizou dois agentes e o carro patrulha que liderou a caminhada.

Na realização da atividade contámos também com o apoio da turma do Curso Técnico Auxiliar de Saúde, distribuídos por três tarefas: colaboração nos rastreios médicos (registos dos resultados), distribuição de águas e chapéus pelos participantes na Junta de Freguesia de Águas Santas, e distribuição de lanches e águas no Parque Urbano dos Moutidos.

O grupo de Educação Física também colaborou, destacando-se a importância no Parque Urbano dos Moutidos (montagem e desmontagem do sistema de som, colocação e arrumação das lonas de publicidade), na Escola Secundária/ 2,3 de Águas Santas (descarga, lixo e arrumação do material), e

durante a caminhada (acompanhamento dos alunos com necessidade educativas especiais).

A aula de zumba foi orientada por uma professora de forma gratuita, tendo-se acordado a respetiva certificação do serviço prestado.

Divulgação/Inscrições – O evento destinava-se ao agrupamento de escolas e comunidade envolvida, como tal, tentamos divulgar e distribuir as folhas de inscrição para que toda a gente tivesse conhecimento da atividade. Começamos desde cedo, inícios de março, a divulgação da atividade, nomeadamente na realização de uma aula de sensibilização nas escolas primárias do agrupamento, de forma que os alunos nos conhecessem e ficassem a conheceras informações relativas à atividade. A restante divulgação teve a colaboração de algumas entidades, nomeadamente os restaurantes participantes (com afixação do cartaz da atividade), centros de estudo (divulgação da atividade e colocação do cartaz da atividade), Junta de Freguesia, sendo o parceiro oficial tratou de divulgar atividade a fixar os cartazes da atividade, Associação de Pais, que foi exaustiva na ajuda da divulgação da atividade, Professores de EF, que divulgaram atividade nas suas turmas. O nosso grupo tentou ainda outras alternativas de divulgação, nomeadamente a colocação e divulgação do evento no *facebook*, a passagem de uma circular pelas turmas e um email enviado para todos os professores da escola. Nestes três casos verificamos que foi ineficaz o nosso esforço, pois o primeiro não teve adesão esperada, o segundo pensamos que não foi executado e o email também não teve a adesão esperada.

Relativamente às inscrições, criamos uma Plataforma *online* e distribuímos inscrições por todos os nossos parceiros e pelas escolas do agrupamento. Quanto à plataforma não teve o efeito esperado, sendo que as inscrições foram reduzidas. As inscrições recebidas pelos nossos parceiros (nomeadamente Junta e centro de estudo) também foram reduzidas sendo que a maioria das inscrições ficou guardada para as escolas do agrupamento, que de uma ou outra forma foram conhecendo atividade e foram se inscrevendo. Quanto às escolas primárias notamos que houve algum esquecimento por parte

dos responsáveis, que se deveu também ao fato de existir outra atividade no mesmo dia, o que levou a confusão por parte dos responsáveis.

Consideramos que cometemos alguns erros na divulgação da atividade, pensamos que começamos muito cedo a divulgação da mesma, o que levou a algum esquecimento por parte da comunidade. A divulgação deveria ser mais exaustiva nas duas semanas que antecederam a atividade, como tal, consideramos que esse foi o nosso maior erro. Pensamos ainda que para além da aula de “zumba” deveria ter promovido mais referências que atraíssem mais pessoas, nomeadamente a presença de alguma celebridade, entre outras.

Rastreios – Relativamente aos rastreios, respetivo espaço e gestão de recursos humanos para o mesmo, verificamos que cometemos alguns erros, no entanto, sempre sem comprometer o sucesso da atividade. Relativamente às instituições destinadas a realizar os rastreios (Bombeiros, Cruz vermelha, centro de saúde, com respetivo médico e alunos do técnico de saúde), verificamos que estas realizaram os mesmos serviços corretamente, sendo que, mesmo assim, deveríamos ter distribuído de melhor forma os serviços destinados a cada instituição, de forma a combater situações de sobreposição de trabalho. Outro aspeto essencial prendeu-se com a distribuição do material, sendo que neste ponto consideramos que estivemos ao nível esperado, distribuindo os aparelhos pelos postos, nomeadamente o de maior dificuldade, o esfigmomanómetro (medição da tensão arterial). Ainda relativamente às funções das várias instituições verificamos que não existiu médico na mesa de consulta. A médica pretendeu realizar rastreios, o foi contra as funções que tínhamos projetado, como tal deveríamos ter tomado uma posição a fim de corrigir essa falha. Quanto aos bombeiros, cruz vermelha e alunos do técnico de saúde, verificamos que realizaram as suas funções como foi pedido, desenvolvendo um trabalho competente e eficaz.

Relativamente ao espaço e tempo para a realização dos rastreios, verificamos que o espaço estava apropriado, devidamente separado, sendo que, no entanto, algumas pessoas pensavam que em cada posto se executava um teste diferente, o que nos levou a colocar algumas dúvidas quando ao

sucesso da organização e identificação do espaço, sendo que este erro podia ser combatido com a nomeação de alguém para esclarecer os participantes. O local de entrada suscitou também algumas dúvidas, o que demonstra que deveríamos ter colocado alguém, ou colocado setas e/ou folhas de informação que guiassem os participantes até ao local dos rastreios. Outro dos erros que cometemos foi o de não informar as pessoas, que após os rastreios deveriam se deslocar ao local de saída para recolher a sua água e para se prepararem para a caminhada, sendo que fomos resolvendo este problema, falando com as pessoas que se mantinham dentro do espaço, reencaminhando-as para o espaço exterior. O tempo de execução dos rastreios mostrou-se adequado para a quantidade de participantes, sendo que conseguimos manter o intervalo de tempo destinado para os mesmos.

Quanto ao discurso de boas vindas e início da partida para a caminhada, verificamos que enfrentamos alguns problemas, nomeadamente na utilização correta do megafone. O espaço era fechado, e a população demonstrou-se ruidosa, portanto existiu alguma dificuldade em ouvir o discurso. Uma alternativa seria pedir aos participantes para fazer silêncio e de seguida iniciar as boas-vindas. Combatemos este problema falando, “aqui e ali” com os participantes da atividade. Após os rastreios informamos as pessoas, que persistiam em ficar no espaço interior, para se deslocarem para a parte exterior, de forma a agrupar todos os participantes. Posto isto, o estagiário Miguel Azevedo deu início à caminhada, sendo que os participantes o seguiram devidamente.

## Caminhada

A caminhada constituiu o principal tema da atividade, estando sempre associada às recomendações de prática desportiva na procura de estilos de vida promotores de saúde.

No planeamento do trajeto teve-se em conta a heterogeneidade do público-alvo, que nos fez realizar um percurso de cerca de 4 km. Também na tentativa de proporcionar uma experiência agradável, procurámos zonas rurais

e zonas verdes, o que, apesar da má localização do ponto de partida (zona urbana), foi conseguido. Consideramos que, caso o número de participantes fosse maior (350 a 400), poderiam ter surgido maiores dificuldades nas zonas com caminhos mais estreitos, fazendo a duração da caminhada ser superior ao que foi projetado. Com 150 a 175 participantes, a realização da caminhada teve um bom fluxo e dinâmica.

Adaptações no percurso foram feitas na tentativa de selecionar artérias em que fosse possível a circulação de veículos quer pela dimensão quer pelo estado do piso (Polícia de Segurança Pública, Cruz Vermelha de Portugal e Bombeiros Voluntários Moreira-Maia), e evitar grandes declives e variações no terreno (causam maior fadiga).

Em certos troços, as ambulâncias da Cruz Vermelha de Portugal e Bombeiros Voluntários Moreira-Maia não passavam, tendo o núcleo a preocupação de transmitir esta informação de forma prévia, o que possibilitou a adaptação, neste caso, e os veículos retomavam a caminhada na rua imediatamente a seguir.

Considerámos que o trajeto estava adequado à população, tendo recebido bons feedbacks. A duração foi inferior à planeada, 50 minutos e 90 minutos respetivamente, o que apesar de tudo, foi uma precaução e medida organizativa que possibilitou combater certos atrasos que poderiam surgir na atividade. Como o programa decorreu como planeado, possibilitámos um momento de lanche e repouso de maior duração.

Uma dificuldade que surgiu durante a caminhada foi manter o grupo coeso, principalmente pela adoção de um ritmo elevado no grupo da frente. Para corrigir isto, foi importante existir um estagiário na frente e outro no fim, tendo comunicado através de *walkie talkies*, e tentado reduzir ao máximo esta diferença. Em 3 momentos o líder da caminhada parou o grupo da frente, o que possibilitou encurtar estas distâncias. A existência do carro patrulha da Polícia de Segurança Pública na frente, e das ambulâncias da Cruz Vermelha de Portugal e dos Bombeiros Voluntários Moreira-Maia, ajudou na definição do grupo.

A presença do Centro Nacional de Escutas foi importante para delinear o grupo. A Polícia de Segurança Pública correspondeu sempre bem às instruções do líder da caminhada, parando a viatura nos momentos certos, o que, representando a autoridade máxima na segurança, obrigou também os participantes a pararem.

A necessidade de, por vezes, ser necessário parar é justificada pelas diferenças encontradas nos participantes. A diferença de idades, nível de treino e outras condicionantes (carrinhos de bebé) explicam a separação do grupo

#### Parque de Moutidos

O percurso da caminhada teve uma interrupção no Parque dos Moutidos, onde os participantes puderam recuperar forças com um pequeno lanche (bolachas de água e sal e água) e onde se realizou uma aula de zumba.

Para que o espaço estivesse preparado quando os participantes chegassem, foi fundamental a atuação dos professores do Grupo de Educação Física e do grupo de alunos da turma do Curso Técnico Auxiliar de Saúde escalado para este local. Aqui, foi necessário instalar o sistema de som, fixar as lonas publicitárias das entidades que apoiaram o evento, bem como organizar o posto de distribuição das bochas de água e sal e água.

Aquando da chegada dos participantes da caminhada ao Parque dos Moutidos todos estes aspetos estavam preparados, com a exceção das bolachas e garrafas de água que ainda se encontravam empacotadas. Este fator contribuiu para a formação de uma fila demasiado longa para os participantes terem acesso a estes produtos. Caso a adesão tivesse sido superior, como inicialmente se esperava (entre 350 a 400 participantes), outras alternativas deveriam ter sido tomadas, nomeadamente a formação de mais postos de distribuição, organizados em diferentes espaços.

Outros aspetos passíveis de melhoria relacionaram-se com a escassez de caixotes de lixo e informações de acesso às casas de banho. No primeiro, apesar de o espaço do parque dispor de diversos recipientes, atendendo à quantidade de detritos resultantes dos lanches, estes demonstraram-se insuficientes. No segundo, verificámos que muitos participantes não sabiam

quais as casas de banho abertas e disponibilizadas para a atividade. Como as instalações acessíveis eram as mais distantes do local de concentração, o grupo organizador deveria ter distribuído placas/setas informativas relativas às casas de banho passíveis de ser utilizadas.

A adesão à aula de zumba por parte dos participantes foi evidente, criando-se um clima de festividade e alegria. Todavia, também nesta atividade existiram aspetos que poderiam ter sido melhorados, nomeadamente a instalação de um palco. Foi solicitada à Junta de Freguesia o material, contudo este pedido não foi realizado com a devida antecedência, pelo que não foi possível montar a estrutura.

Apesar de a instrutora de zumba se encontrar num plano mais elevado comparativamente aos participantes, os que se encontravam mais atrás não conseguiam visualizar, nas melhores condições, os movimentos dos membros inferiores da professora, pelo que a existência de um palco melhoraria a qualidade da atividade.

Outro aspeto que constatámos neste momento do evento foi que os participantes que não se envolveram na aula de zumba estavam todos refugiados nos reduzidos espaços com sombra. Atendendo ao facto de estarem temperaturas elevadas nesta manhã, teria sido mais agradável para todos que existissem mais sombras, nomeadamente no local onde decorreu a aula.

Finda a sessão de zumba, retomou-se a caminhada, desta vez em direção à Escola Secundária/2,3 de Águas Santas. Neste momento, mais uma vez, a intervenção dos professores do Grupo de Educação Física e do grupo de alunos da turma do Curso Técnico Auxiliar de Saúde foi fundamental na arrumação de todo o material necessário para a atividade no local.

Chegada à escola – Na chegada à escola, a maioria dos participantes estavam cansados e procuraram, desde logo, um local para se poderem sentar. O espaço escolar não estava preparado para toda a gente se sentar, nem todas as sotas estavam ainda expostas. A transição entre a chegada e o almoço



poderia ter sido marcada pelo discurso do diretor da escola. No entanto, os participantes começaram a servir-se sem receber indicações para tal. Face a esta situação, o discurso do diretor foi posto de parte e iniciou-se a distribuição de sopas, saladas e gelatinas.

Almoço – O almoço decorreu sem problemas. Todas as provisões alimentares foram suficientes para os participantes. O número de participantes abaixo do esperado acabou por beneficiar o bom-funcionamento da atividade, visto que havia saladas e gelatinas limitadas. À medida que as pessoas terminavam a sua refeição iam saindo. Algumas procuravam congratular a organização antes de sair. Os feedbacks que recebemos foram bastante positivos e o que mais nos marcou, veio em nome da Associação de Pais que referiu que “elevámos muito a fasquia” para os colegas de estágio do ano seguinte.

Quando todas os participantes saíram, vimos alguns sinais do sucesso da atividade. Tigelas de sopa a encher vários caixotes do lixo, tigelas de gelatina vazias amontoadas em tabuleiros, pessoas a levar saladas para casa... Estes sinais mostram que a comida estava do agrado dos participantes.

## Certificados

Como forma de agradecimento aos diversos técnicos que colaboraram na atividade, distribuímos certificados de participação assinados pelo presidente da Junta de Freguesia e Diretor da Escola Secundária/2,3 de Águas Santas.

Estes documentos destinaram-se aos três Bombeiros Voluntários de Moreira-Maia, três elementos da Cruz Vermelha de Portugal, duas médicas da Unidade de Saúde Familiar do Alto da Maia (USF) e à professora de Zumba. Todavia, um dos médicos da USF não pode estar presente, sendo substituído por uma colega, o que nos impossibilitou a entrega de todos os certificados no dia, devido à necessidade de se alterar o nome do médico no certificado.

Para além destas entidades, elaborámos, igualmente, certificados para os restaurantes e Associação de Pais, como forma de agradecimento de todo o apoio que disponibilizaram, fundamental para o sucesso da atividade.

A distribuição destes documentos revelou-se muito positivo, pelo que todos os presenteados mostraram-se muito agradados, principalmente os técnicos que realizaram os rastreios e a professora de zumba, uma vez que estes certificados poderão integrar os currículos dos mesmos.

Gerais – No final da atividade recebemos vários feedbacks, tanto de participantes, como de entidades que nos ajudaram na elaboração da mesma. Uma pequena parte dos participantes, que acompanharam parte do processo do planeamento da atividade, procuraram congratular o núcleo de estágio antes de se irem embora. A associação de pais, que nos acompanhou e auxiliou na realização da atividade, venceu o esforço “hercúleo” que o núcleo de estágio desempenhou para que tudo corresse da melhor forma possível. Acrescentaram, ainda, que “elevámos a fasquia” para a atividade dos estagiários do ano seguinte. A professora orientadora (PO), que aderiu ao evento como convidada e participante, revelou o seu agrado congratulando todo o núcleo de estágio no final.

### **4.3 - ÁREA 4 – Desenvolvimento Profissional**

#### **4.3.1 - Ações de formação/Seminários:**

As ações de formação/Seminários realizados na FADEUP permitiram-me adquirir conhecimentos e competências importantes enquanto futuro profissional de Ensino. Os conhecimentos adquiridos nestas formações/seminários permitiram guiar e adaptar o meu processo de ensino-aprendizagem na escola. Estas iniciativas permitiram ainda ter noção do caminho a percorrer, dos objetivos a alcançar e da diferenciação entre

Professor e estudante estagiário. Esta definição de papéis e funções foi esclarecida, desde cedo, tendo em conta as quatro áreas de desempenho do estudante estagiário. Através de várias ações de formação e slides fornecidos pela instituição (FADEUP), a diferenciação de papéis e a noção de estudante estagiário foi assimilada.

#### **4.3.2 - PFI – Projeto de formação Individual:**

“O Estágio tem como principal função a profissionalização do Estudante - Estagiário de uma forma crescente e orientada na docência da disciplina de Educação Física. Espero cumprir todas as fases e tarefas desta profissionalização, retirando a essência do ensino e criando bases sólidas, que serão essenciais, no futuro, quando exercer a profissão.”

“Este projeto é essencial para guiar o meu trabalho ao longo do estágio, e como tal, espero estar à altura e conseguir realizar as situações que referi ao longo do projeto, sendo que a ajuda do professor cooperante, professora orientadora e colegas do núcleo de estágio são essenciais. A experiência na prática é sem dúvida uma mais-valia e espero estar à altura deste desafio!”

(Excertos retirados do PFI, 26/11/2012)

Assim, este projeto foi essencial para orientar e regular as atividades que realizei ao longo do ano letivo, a nível didático e metodológico. Este ajudou-me a refletir sobre toda a dinâmica que envolve o papel do professor na escola, desempenhando uma orientação pessoal acerca das tarefas que são necessárias realizar durante todo o percurso. O PFI serviu de guião á minha ação e permitiu-me cumprir as tarefas programas no mesmo. Considero um documento com uma importância extrema pois permite suportar a nível teórico aquilo que se espera de nós na prática, planeando e gerindo todo o trabalho necessário para uma boa prestação na escola.

### 4.2.3 - Portefólio Digital:

O portefólio digital demonstrou-se uma ferramenta essencial no decorrer de todo este processo, pois permitiu-me organizar todo o trabalho desenvolvido no decorrer do estágio. Através deste consegui retratar todas as minhas competências e o trabalho realizado ao longo do ano letivo.

Mantive a mesma organização na construção do portefólio que aquela apresentada no PFI, ou seja, fragmentei-o em quatro áreas de desempenho, simplificando assim todo o processo.

Realizado em suporte digital, apresentou-se como bastante vantajoso, demonstrando-se de acesso facilitado, com gastos económicos nulos e de fácil atualização e armazenamento de documentos.



Fig.8 – Página inicial do Portfólio Digital

(digitalhttps://sites.google.com/site/portefolioreflexivojp/)

#### **4.3.4 - Reflexões Pessoais/Grupo – Prática Reflexiva**

A reflexão das aulas lecionadas fez parte do meu percurso do estágio, nestas analisava as atividades/aulas que desenvolvi e dinamizei, permitindo fazer uma análise da minha atuação e participação, destacando os aspetos positivos e negativos da minha ação, sempre tendo em conta os objetivos propostos.

Não seremos, seguramente, bons condutores e promotores de ensino se não formos capazes também, de refletir sistematicamente sobre a nossa prática, sobre a nossa atuação. Só assim poderemos conhecer-nos melhor, avaliar melhor o nosso trabalho, encontrar os meios e formas de modificarmos a nossa prática e a nossa atuação no sentido de nos tornarmos mais eficazes. Seremos capazes de fugir às rotinas e às repetições estéreis de modelos que, supostamente, dão resultado. Só quem se questiona a si mesmo e se conhece melhor é capaz de aprender, escapando à mecanização de processos e ganhando autonomia para decidir e atuar (Alarcão,2002).

Nas minhas reflexões tentei sempre justificar as minhas escolhas, tendo em conta o suporte teórico que sustentava a minha ação prática, como forma de aprimorar e justificar a minha ação como professor. O objetivo foi sempre um desempenho individual de excelência, pautado pelo alcance dos objetivos de evolução e aprendizagem dos alunos.

“A Reflexão não é um conjunto de técnicas que possam ser empacotadas e ensinadas aos professores, não consiste num conjunto de passos ou procedimentos específicos. Ser reflexivo é uma maneira de ser professor” (Zeichner, 1993, p.18).

Quanto às reflexões exercidas pelo grupo, centraram-se nas observações (anexo 19), de carácter obrigatório, das aulas lecionadas de todo o grupo de estágio. Estas permitiram uma análise detalhada da minha ação

enquanto professor, assim como a análise do trabalho dos meus colegas estagiários. Estas observações foram distribuídas ao longo dos 3 Períodos, recorrendo a objetivos de observação diferentes em cada um dos Períodos.

As observações do 1º Período centraram-se nos incidentes críticos da aula, nomeadamente a gestão do tempo de aula, a seleção de atividades, a organização das atividades, a interação professor/alunos, a segurança e as observações. Estes incidentes críticos tinham uma vertente reflexiva que permitia analisar a ação docente e a forma como a aula se ia desenvolvendo. Aliado à observação dos incidentes críticos esteve a grelha de observação do comportamento do professor, constituída pelas categorias: instrução, feedback, organização, afetividade positiva e negativa, demonstração, resolução de problemas, observação e outros comportamentos. Este tipo de análise demonstrava-se mais objetiva e centrada na análise detalhada da nossa ação de docentes, permitindo analisar os valores percentuais do tempo das nossas ações na aula. Esta permitiu-me ter noção do tempo despendido em cada uma das ações, promovendo a correção de alguns aspetos que se demonstravam negativos, nomeadamente o tempo excessivo destinado à instrução e a necessidade de aumentar o tempo destinado às demonstrações, para uma melhor perceção dos exercícios, por parte dos alunos.

No 2º Período as observações destinaram-se à análise dos incidentes críticos, dando ênfase às situações de aprendizagem e ao tempo de transição entre elas. Aliado aos incidentes críticos esteve o sistema de observação do tempo de aula, em que analisamos as seguintes categorias: o tempo destinado à prática, o tempo de instrução, o tempo de organização da classe, o tempo em que a classe se organiza e os outros comportamentos. Esta análise quantitativa permitiu ter noção dos tempos de transição dos exercícios e das várias fases de organização e prática dos mesmos. Neste 2º Período fizemos ainda a análise do sistema de observação do comportamento do aluno, fixando em aspetos chave como a instrução, o feedback, a organização, afetividade positiva, afetividade negativa, resolução de problemas, observação e outros comportamentos. Esta análise do aluno permitiu-me ter noção da influência das situações de aprendizagem e forma de desenvolver a aula na ação e comportamentos dos alunos.

Quanto ao 3º Período centramos as observações ao nível da exposição, demonstração, questionamento, aprendizagem cooperativa, informação (o que dizer, como dizer), feedback (como, quando e porquê) e questões de segurança e prevenção de lesões, ou seja, observamos o papel e segurança do professor na turma, analisando a forma como expõe a matéria aos alunos. Utilizamos mais uma vez o sistema de análise do comportamento do professor e tentamos verificar as diferenças entre a fase inicial (1º Período) e final (3º Período) analisando desta forma a nossa evolução. Esta análise foi essencial para perceber a evolução da nossa prestação como docentes.

### **4.3.5. Estudo de Investigação – Ação**

#### ***“A influência da prática desportiva na Satisfação com a imagem corporal - Comparação entre alunos de diferentes ciclos de estudos”***

##### **4.3.5.1. - Resumo**

Este estudo teve como objetivo analisar a influência da prática desportiva na Satisfação com a imagem corporal, comparando alunos de diferentes ciclos de estudo.

Foi realizado um estudo quantitativo, com 288 alunos, divididos em função de: a) ciclos de estudo: 84 (29%) do 2ºCiclo, 86 (29,7%) do 3ºCiclo e 118 (40,8%) do Ensino Secundário; b) Frequência desportiva: 131 (45,3%) não praticam, 29 (10%) praticam uma vez por semana e 128 (44,3%) praticam 2 ou mais vezes por semana.

A recolha de dados deu-se através de um questionário. O tratamento estatístico foi realizado através da análise descritiva, e análise inferencial tendo em conta as ideias centrais do inquérito, utilizando os testes Kruskal Wallis e Mann - Whitney para comparação entre os grupos.

Verificou-se através dos resultados obtidos que a satisfação com a imagem corporal é afetada em função da frequência desportiva e do ciclo de estudos. Das partes do corpo que apresentavam diferentes níveis de satisfação (condição física, cintura e pernas) verificamos que uma maior frequência de prática desportiva parece estar diretamente ligada a uma maior satisfação com a imagem corporal. Os alunos mais afetados por estas componentes são os alunos em idades púberes, ou seja 3ºCiclo e ensino Secundário.

**Palavras-chave:** IMAGEM CORPORAL, CICLO DE ESTUDOS, FREQUÊNCIA DESPORTIVA, SATISFAÇÃO COM IMAGEM CORPORAL, PRÁTICA DESPORTIVA;



#### **4.3.5.2 - Introdução**

A Educação Física na escola deve permitir um bem-estar geral ao aluno, seja de forma biológica (física), Psicológica e Social.

Existem aspetos essenciais que não podem ser indiferentes ao papel docente. O conhecimento do aluno, assim como as suas atividades físicas extra escola têm um papel essencial naquilo que podemos esperar do aluno em contexto escolar.

A reduzida prática de atividade física, que verificamos na nossa cultura é uma das epidemias do mundo atual, portanto é essencial verificar até que ponto esta influencia o papel dos profissionais de desporto e Educação Física.

A prática de atividade física é vista como uma prática saudável e benéfica, no entanto verificamos que grande parte da população não pratica exercício físico. A prática de desporto, demonstra-se uma fonte de bem-estar físico e psíquico, tendo vindo a exercer uma função cada vez mais substancial nas sociedades modernas (Madaíl, 2005). É de conhecimento generalizado os benefícios da prática de exercício físico no estilo de vida e na saúde.

Conforme Balaquer e Castillo (2002), Quando se fala em Atividade Física (AF), genericamente, poder-se-á utilizar os termos “atividade Física”, “ Desporto” e “ Exercício Físico”, embora quando estudados os efeitos de cada um, se deva recorrer ao conceito específico de cada um.

De acordo com as orientações da União Europeia para a AF (2009), os jovens em idade escolar devem realizar, diariamente, cerca de sessenta minutos, ou mais, de atividades com intensidade moderada a vigorosa, sob formas variadas e lúdicas e adequadas do ponto de vista do crescimento. Conforme o escalão etário devem ser desenvolvidas de diferentes tipos: Resistência aeróbia, Força, Suporte de Pesos, Equilíbrio, Flexibilidade, Desenvolvimento Motor, IDP (2009).

“As funções do desporto na promoção da saúde e da vida são impressionantes” (Bento, 1991b, p.30), como tal, é de consenso quase geral que os benefícios da prática desportiva regular podem traduzir uma melhoria do bem-estar psicológico, autoimagem e da imagem corporal (Sidónio, 1993; Cruz et al., 1996; Botelho e Duarte, 1999, citados por Araújo, 2001).

A imagem corporal é um conceito, que a meu ver, se associa à prática de atividade física, como tal, é essencial perceber até que ponto uma maior ou menor prática desportiva influencia a perceção que os alunos, em contexto escolar, têm da sua imagem corporal.

A Imagem corporal é “ a forma como vemos o nosso corpo, ou ainda, o desenho que formamos na nossa mente, do nosso próprio corpo”...Não obstante a análise da imagem corporal sob o ponto de vista fisiológico e psicológico, Shilder (1968, citado por Veloso, 2003) realça que, “forças sociais e culturais também contribuem na formação do conceito individual de imagem corporal”, criando assim um conceito complexo e multidimensional.

Segundo Bennett (1969, citado por Veloso, 2003), o individuo comum avalia o quanto atrativo o seu corpo é, desenvolvendo um conceito sobre a quantidade de espaço que ele ocupa, criando conclusões sobre a força do seu corpo e até onde ele pode ser molestado e decide, até que ponto, o seu corpo apresenta os padrões de masculinidade ou de feminilidade.

A nível anatómico e biomecânico, surgem Mezzetti e Pistoletti (1988, citados por Veloso, 2003), autores que consideram a imagem corporal como uma representação do indivíduo sobre o seu próprio corpo e as suas diferentes partes. Este conceito implica o conhecimento da estrutura física, do movimento, das funções do corpo e das posições que o corpo toma em relação aos outros e aos objetos.

Numa perspetiva mais psicológica, Algan (citado por Veloso, 2003), define imagem corporal como a perceção de si mesmo enquanto entidade autónoma, diferente do seu envolvimento e sem criar juízos de valor positivos ou negativos.

Outras das temáticas essenciais desta relação é a idade, que a meu ver pode ter uma influência acentuada na percepção dos alunos da sua imagem corporal. O fato de determinado aluno se encontrar no início ou final da puberdade e o fato de praticar ou não atividades desportivas de forma regular pode ter influência na percepção que têm do seu próprio corpo.

Também Fallon (1990) refere que a imagem corporal varia em função da idade e do estágio de desenvolvimento do indivíduo.

Conforme o desenvolvimento pubertário ocorre, as raparigas tornam-se mais preocupadas com as alterações nas suas medidas corporais. Fowler (1989, citado por Araújo, 2001) defende que as preocupações com a forma e a aparência variam em função da idade, contudo a obsessão com o peso e o tamanho torna-se mais acentuada durante a adolescência.

A satisfação com a imagem corporal gera bastante controvérsia, pois não existe um padrão definido que quantifique (de forma padronizada) a percepção de cada indivíduo, ou seja, é algo muito relativo que depende de muitos fatores, como o género, a idade, estatuto socioeconómico, entre outras.

Neste capítulo verificamos que por vezes a componente psicológica/social tem ainda mais peso que a física.

Alguns estudos demonstram que a valorização cultural do corpo feminino é muito maior que a do corpo masculino. As mulheres tendem a sentir-se mais insatisfeitas com a sua imagem do que os homens (Berscheid et al., 1973, citado por Veloso, 2003). Essa tendência tende a diminuir, na medida em que os valores corporais começam a ser mais valorizados também para o sexo masculino. A sociedade atual exerce grande pressão nesta ideia, derivada da comunicação social, imagens de beleza e atração física com que a sociedade convive atualmente. Estas imagens levam a juízos errados, criando comportamentos, por vezes, considerados pouco saudáveis.

Este fato verifica-se desde cedo em crianças, que se consideram com excesso de peso, avaliando o seu corpo de forma negativa. A confirmar esta ideia, Seligman (1987, citado por Veloso, 2003) realizou um estudo com crianças e verificou que, grande parte, se considerava com excesso de peso, sendo que

apenas uma percentagem reduzida (15%) se encontrava nessa situação. O autor conclui então que a componente psicológica tem mais peso que a componente física.

Nos estudos que envolvem ambos os sexos, verificamos que as mulheres revelam níveis inferiores de satisfação com a imagem corporal, nomeadamente no capítulo do peso (Fisher, 1986, Cash e Pruzinsky, 1990 e Lutter et al., 1990 citados por Veloso, 2003).

De forma geral, verificamos que os estudos mostram que os indivíduos do sexo feminino apresentam valores de satisfação com a imagem corporal reduzidos em relação aos do sexo masculino. No entanto, segundo a bibliografia verificamos que, neste capítulo, por vezes a componente psicológica/social tem ainda mais peso que a física.

O presente estudo serve, essencialmente, para dissipar estas dúvidas que me foram surgindo no decorrer do estágio profissional e mesmo do meu percurso académico. Consideramos a prática desportiva essencial para um desenvolvimento bio-psico-social positivo, portanto é importante perceber até que ponto uma maior ou menor prática desportiva influencia a perceção da imagem corporal do aluno. Vamos centrar a nossa análise nos ciclos de estudo, abrangendo um intervalo de idades devidamente identificado. Foram entregues 2 inquéritos (informação pessoal e satisfação com imagem corporal) a alunos de diferentes ciclos de estudo, que posteriormente foram analisados para retirar as devidas conclusões.

Em termos metodológicos organizamos este estudo de forma a perceber a influência da prática desportiva na satisfação com a imagem corporal e identificar as diferenças entre os diferentes ciclos de estudo.

O estudo encontra-se estruturado em 6 pontos fundamentais, que são: Introdução, Objetivos, Metodologia, Apresentação de Resultados/ Discussão de Resultados, Conclusões e Referências Bibliográficas.

#### **4.3.5.3 - Objetivos e hipóteses**

Objetivos:

##### **4.3.5.3.1 – Objetivo Geral**

- Perceber qual a influência da prática desportiva na satisfação com a imagem corporal.

##### **4.3.5.3.2 – Objetivos Específicos**

- Verificar o que distingue nos diferentes ciclos de estudo (diferentes faixas etárias) a satisfação com a imagem corporal.

#### 4.3.5.4 – Metodologia

##### 4.3.5.4.1 – Caracterização da Amostra:

A amostra é constituída por 288 indivíduos (N= 288), de ambos os sexos, dos quais 120 são do sexo masculino e 168 do sexo feminino, com idades compreendidas entre os 9 e os 19 anos.

Foram inquiridas 2 turmas do 5ºano e 2 turmas do 6º ano, referentes ao 2ºciclo, 1 turma do 7ºano, 1 turma do 8ºano e 2 turmas do 9ºano, referentes ao 3ºCiclo e 1 turma do 10ºano, 2 turmas do 11ºano e 2 turmas do 12ºano, totalizando 5 turmas no ensino Secundário.

Todos os inquiridos são estudantes e frequentam a Escola E.B 2,3 / Secundária de Águas Santas.

Quadro 6 – Género da amostra

Género	Frequência	Valores Percentuais
Masculino	120	41,5
Feminino	168	58,1
Total	288	99,7
Perdido	1	,3
Total	289	100,0

Quadro 7 – Idade da Amostra

Idade	Frequência	Valores percentuais
9	1	,3
10	32	11,1
11	37	12,8
12	19	6,6
13	25	8,7
14	30	10,4
15	37	12,8
16	56	19,4
17	37	12,8
18	13	4,5
19	1	,3
Total	288	99,7
Perdido	1	,3
Total	289	100,0

#### 4.3.5.4.2: Ciclo de estudo/ Idade:

A idade encontra-se distribuída tendo em conta o ciclo de estudos (2ºciclo, 3ºciclo e Secundário) que o indivíduo frequenta. Para uma caracterização mais pormenorizada apresento o quadro 8:

Quadro 8 – Idade da amostra distribuída pelo ano de escolaridade (ciclo de estudos)

Ano	N	Média	Desvio padrão
5	38	10,11	,388
6	46	11,37	,645
7	16	12,75	,856
8	33	13,73	,876
9	37	14,70	,812
10	20	15,05	,224
11	63	16,29	,580
12	35	17,34	,539
Total	288	14,03	2,503

Podemos verificar através do quadro 8, que no 2ºciclo (5 e 6º anos) a amostra é constituída por 84 indivíduos, o intervalo de idades é compreendido entre os 9 e 14 anos, sendo a média de idades do 5º ano de 10,11 e a média de idades do 6ºano de 11,37.

No 3ºciclo (7º, 8º e 9ºano) verificamos que a amostra se compõe por 86 indivíduos. O intervalo de idades situa-se entre os 12 e 16 anos. A média de idades do 7ºano situa-se nos 12,75, a do 8ºano nos 13,73 e a média do 9ºano nos 14,70.

A nível do Ensino Secundário a amostra é composta por 118 indivíduos, sendo que o intervalo de idades se situa entre os 15 e os 19 anos. A média de idades do 10ºano situa-se nos 15,05, a do 11ºano nos 16,29 e a do 12º nos 17,34.

#### 4.3.5.4.3 - Prática Desportiva / Frequência:

Em relação à prática desportiva e frequência da mesma, verificamos que:

Quadro 9 – Prática e Frequência Desportiva

Prática desportiva		Frequência	Valores percentuais
Válido	Não pratica	131	45,5
	Pratica uma vez	29	10,1
	pratica 2 ou mais vezes	128	44,4
	Total	288	100,0

A percentagem de prática é ligeiramente superior à percentagem de não prática, sendo que os valores percentuais mais elevados são os de “Não pratica”, com 45,5%, correspondente a 131 alunos e a percentagem de “pratica 2 ou mais vezes”, com 44,4 %, correspondente a 128 alunos da amostra. Os valores percentuais do “pratica uma vez” é a mais reduzida, situando-se nos 10,1 %, correspondentes a 29 alunos da amostra.



#### **4.3.5.5– Material e Métodos:**

Para a realização do estudo utilizamos dois questionários:

- Questionário de Identificação Pessoal (Rodrigues, 1997), adaptado em função das informações pretendidas. Este é constituído por 14 questões, entre as quais algumas de escolha e outras de resposta direta. Nele pretendemos retirar informações acerca da idade, sexo, situação socioeconómica, ano de escolaridade, se pratica desporto regularmente, entre outras (anexo 18).
- Questionário de satisfação com a imagem corporal (“Body Satisfaction Questionnaire”, Lutter, 1986) adaptação de Veloso, 2003). Utilizado na população portuguesa por diversos autores (Batista, 1995), Abrantes, 1998), Araújo, 2001) e Festas, 2002). Este é constituído por 23 itens, cada questão (partes do corpo) tem 5 possibilidades de resposta. Quanto mais elevado, maiores os índices de satisfação corporal. Berscheid et al. (1973) e Abrantes (1998), adicionaram 2 questões para avaliar a perceção da altura e peso corporal. Esta é uma versão para investigação, traduzida e adaptada para português (anexo 19).

##### **4.3.5.5.1 – Procedimentos estatísticos:**

O tratamento de dados foi realizado através do programa estatístico *Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS) versão 20.

Para caracterizar as variáveis e analisar os dados utilizamos a estatística descritiva de tendência central – média, e de dispersão – máximo, mínimo e desvio padrão.

Relativamente à estatística inferencial, para análise da variável dependente (satisfação com imagem corporal) em função das variáveis independentes (ciclo de estudos e frequência desportiva), utilizamos a estatística não paramétrica, aplicando o teste Kruskal Wallis e Mann – Whitney para a comparação da frequência desportiva com a satisfação corporal em função do ciclo de estudos.

#### **4.3.5.6 – Apresentação de resultados/ Discussão de resultados**

A recolha de dados deste estudo permite-nos apresentar um conjunto diverso de variáveis independentes (idade, ciclo de estudos e frequência desportiva), sendo estas comparadas em função da variável dependente (satisfação com imagem corporal).

O objetivo geral deste estudo pretende analisar a influência da prática desportiva na satisfação com a imagem corporal, tendo em conta os diferentes ciclos de estudo.

Relativamente à satisfação com a imagem corporal, apresentamos no quadro nº 10, as respostas de 288 inquéritos, divididos por ciclos de estudo e em função da prática desportiva, numa escala de 1 a 5, onde 1 é “ Não gosto nada e desejaria ser diferente” e 5 “ Considero-me favorecido(a)”, as duas últimas componentes deste inquérito de satisfação com a imagem corporal dizem respeito ao peso e à altura, sendo que na altura a escala vai de 1 a 3, sendo 1 “ sinto-me alto”, 2 “ sinto-me baixo” e 3 “ tenho altura ideal”, na questão do peso a escala vai de 1 a 3, sendo 1 “ sinto-me gordo”, 2 “ sinto-me magro” e 3 “ tenho o peso ideal”.

Em relação à satisfação com a imagem corporal, verificamos que não existem diferenças significativas entre os diferentes ciclos de estudo.

No 2ºciclo a satisfação com a imagem corporal é superior nos olhos, cabelo e energia, sendo os restantes conteúdos bastante próximos em termos de médias. A insatisfação com a imagem corporal neste ciclo de estudos centra-se nas seguintes partes do corpo: dentes, barriga e peso, sendo que não encontramos diferenças significativas nos outros parâmetros analisados.

No 3º ciclo verificamos que a satisfação com a imagem corporal é mais vincada no cabelo, olhos e energia, sendo que de forma geral os valores médios da satisfação com as restantes partes do corpo são inferiores às do 2ºciclo, no entanto mantêm-se bastante próximos das restantes partes do corpo. A

insatisfação neste ciclo de estudos verificasse nos dentes, sendo que os outros parâmetros se encontram estatisticamente próximos.

No Secundário observamos que a satisfação com a imagem corporal é mais visível nos olhos, cabelo e energia, sendo que os valores das outras vertentes do corpo se demonstram bastante próximas. A insatisfação com a imagem corporal verificasse na barriga, sendo que as outras vertentes do corpo se encontram próximos. Mais uma vez verificamos que existe uma queda, mínima, nas várias médias dos conteúdos da satisfação corporal em relação ao 3º ciclo.

De forma geral, comparando os 3 ciclos de estudo, verificamos que a satisfação com a imagem corporal é mais visível nas vertentes do corpo relacionadas com os olhos, cabelo e energia, sendo que a insatisfação com a imagem corporal se verifica nos dentes, barriga e peso. A média de satisfação com a imagem corporal é bastante similar, não havendo diferenças acentuadas, no entanto verificamos que existe um decréscimo de satisfação dos alunos do 2ºciclo para os alunos do 3ºciclo e dos alunos do 3ºciclo para os alunos do Secundário, o que demonstra que conforme a idade avança para idades relacionadas com a puberdade, também a satisfação com a imagem corporal tende a diminuir. Na adolescência (idades púberes) os jovens sofrem mudanças significativas a vários níveis, sendo o aspeto corporal um dos que mais altera e se revela fundamental perante o jovem e os que o rodeiam (Jacob, 1994, citado por Veloso, 2003).

Estes resultados, vão ao encontro de outros estudos realizados, que apontam para o fato de a satisfação com a imagem corporal, variar com a idade (Fowler, 1989; Fallon, 1990 e Jacob, 1994, citados por Veloso, 2003).

Num outro estudo, realizado por Faustino (1994, citado por Simões, 2003), o autor concluiu que a satisfação com a imagem corporal vai diminuindo com a idade.

Quadro 10 – Análise descritiva da amostra em função da satisfação com a imagem corporal, frequência desportiva e ciclos de estudos.

		Frequência Desportiva														
Partes corpo	Ciclo de estudos	Não pratica					Pratica 1 vez					Pratica 2 vezes ou mais				
		N	Média	Desvio padrão	Mín	Máx	N	Média	Desvio padrão	Min	Máx	N	Média	Desvio padrão	Mín	Máx
Cabelo	2Ciclo	32	4,47	,842	2	5	15	4,53	,640	3	5	37	4,38	,893	1	5
	3Ciclo	37	4,14	,631	2	5	4	4,50	,577	4	5	44	4,20	,632	3	5
	Secundário	62	3,92	,795	2	5	10	4,30	,483	4	5	47	3,77	1,026	1	5
Dentes	2Ciclo	32	3,44	1,413	1	5	15	3,93	,704	3	5	37	3,78	1,004	2	5
	3Ciclo	37	3,32	1,132	1	5	4	4,00	,816	3	5	44	3,45	1,130	1	5
	Secundário	62	3,37	1,090	1	5	10	3,80	1,317	1	5	47	3,74	,846	1	5
Olhos	2Ciclo	32	4,63	,660	2	5	15	4,67	,488	4	5	37	4,46	,931	1	5
	3Ciclo	37	4,11	,809	2	5	4	4,50	,577	4	5	44	4,07	,998	1	5
	Secundário	62	3,98	,820	2	5	10	4,10	,738	3	5	47	4,23	,840	1	5
Orelhas	2Ciclo	32	4,25	,803	2	5	15	4,00	1,000	2	5	37	4,24	,796	3	5
	3Ciclo	37	3,57	,987	1	5	4	4,00	,816	3	5	44	3,70	,954	1	5
	Secundário	62	3,73	,944	2	5	10	3,60	1,075	2	5	47	3,77	,960	2	5
Nariz	2Ciclo	32	4,25	,950	1	5	15	4,20	,775	3	5	37	4,27	,769	3	5
	3Ciclo	37	3,19	1,076	1	5	4	3,50	1,000	3	5	44	3,68	,959	1	5
	Secundário	62	3,26	1,023	1	5	10	3,10	1,449	1	5	47	3,40	,851	2	5
Pele	2Ciclo	32	4,34	1,096	1	5	15	4,60	,507	4	5	37	4,30	1,151	1	5
	3Ciclo	37	3,89	,906	1	5	4	4,75	,500	4	5	44	4,16	,861	2	5
	Secundário	62	3,50	,988	1	5	10	3,30	,949	2	4	47	3,74	,846	1	5
Aspeto Geral Da Face E Rosto	2Ciclo	32	4,41	,756	2	5	15	4,13	1,060	1	5	37	4,35	1,006	1	5
	3Ciclo	37	3,59	,896	2	5	4	4,50	,577	4	5	44	3,75	,943	2	5
	Secundário	62	3,74	,904	1	5	10	3,40	,843	2	4	47	3,96	,751	2	5
Braços	2Ciclo	32	4,47	,718	2	5	15	4,07	,884	3	5	37	4,24	1,065	1	5
	3Ciclo	37	3,81	,701	2	5	4	4,25	,957	3	5	44	3,82	,947	1	5
	Secundário	62	3,63	,910	2	5	10	3,30	,675	2	4	47	3,64	,942	1	5
Peitorais Seios	2Ciclo	32	4,06	1,014	1	5	15	4,20	,775	3	5	37	4,14	1,182	1	5
	3Ciclo	37	3,65	,889	1	5	4	4,50	,577	4	5	44	3,77	,961	1	5
	Secundário	62	3,58	1,064	1	5	10	3,10	,994	1	4	47	3,77	,914	2	5
Ombros	2Ciclo	32	4,22	1,008	1	5	15	4,20	,775	3	5	37	4,41	,798	2	5
	3Ciclo	37	3,68	,884	1	5	4	4,00	,816	3	5	44	3,89	,784	2	5
	Secundário	62	3,60	,819	2	5	10	3,80	,632	3	5	47	3,70	,976	1	5
Barriga	2Ciclo	32	4,06	1,216	1	5	15	3,53	1,407	1	5	37	3,68	1,435	1	5
	3Ciclo	37	3,38	1,037	1	5	4	3,50	1,732	1	5	44	3,73	1,086	1	5
	Secundário	62	3,21	1,269	1	5	10	3,70	1,059	2	5	47	3,02	1,151	1	5
Ancas	2Ciclo	32	4,28	1,023	1	5	15	4,00	1,134	1	5	37	4,08	1,187	1	5
	3Ciclo	37	3,43	,835	2	5	4	4,00	,816	3	5	44	3,64	,865	2	5

	Secundário	62	3,32	1,083	1	5	10	4,00	,667	3	5	47	3,26	,988	1	5
Cintura	2Ciclo	32	4,31	,780	2	5	15	4,13	,990	2	5	37	4,11	1,075	1	5
	3Ciclo	37	3,46	,803	2	5	4	4,25	,500	4	5	44	3,73	,899	2	5
	Secundário	62	3,32	,954	1	5	10	4,20	,632	3	5	47	3,32	,935	1	5
Nadegas	2Ciclo	32	4,34	,653	3	5	15	3,93	,884	3	5	37	3,97	1,118	1	5
	3Ciclo	37	3,89	,843	2	5	4	4,50	,577	4	5	44	3,70	1,112	1	5
	Secundário	62	3,40	,999	1	5	10	3,50	1,080	1	5	47	3,51	,930	2	5
Coxas	2Ciclo	32	4,25	1,136	1	5	15	4,33	,900	2	5	37	3,84	1,236	1	5
	3Ciclo	37	3,46	,931	1	5	4	4,25	,500	4	5	44	3,82	,922	1	5
	Secundário	62	3,16	1,074	1	5	10	3,40	1,174	1	5	47	3,51	1,061	1	5
Pernas	2Ciclo	32	4,34	,937	1	5	15	4,27	,799	3	5	37	4,16	,986	1	5
	3Ciclo	37	3,51	,932	1	5	4	4,50	,577	4	5	44	3,95	,834	2	5
	Secundário	62	3,37	1,163	1	5	10	3,60	1,174	1	5	47	3,74	1,031	1	5
FormaDo Corpo	2Ciclo	32	4,28	1,023	1	5	15	4,13	1,246	1	5	37	4,46	,730	3	5
	3Ciclo	37	3,57	1,119	1	5	4	4,00	,816	3	5	44	4,02	,849	2	5
	Secundário	62	3,39	1,030	1	5	10	3,80	,422	3	4	47	3,53	,975	2	5
AtitudeEP orte	2Ciclo	32	4,16	,954	1	5	15	4,40	,910	2	5	37	4,38	,893	1	5
	3Ciclo	37	3,89	,809	2	5	4	4,25	,957	3	5	44	4,02	,876	2	5
	Secundário	62	3,63	1,090	1	5	10	3,50	,972	2	5	47	3,79	,907	1	5
Peso	2Ciclo	32	3,94	1,134	1	5	15	3,80	1,424	1	5	37	3,70	1,450	1	5
	3Ciclo	37	3,65	1,111	1	5	4	3,75	1,893	1	5	44	3,75	,991	1	5
	Secundário	62	3,19	1,265	1	5	10	3,90	,316	3	4	47	3,51	1,177	1	5
Altura	2Ciclo	32	4,28	1,114	1	5	15	4,27	,799	3	5	37	4,51	,768	2	5
	3Ciclo	37	3,92	,862	1	5	4	4,50	,577	4	5	44	4,05	,806	2	5
	Secundário	62	3,50	1,098	1	5	10	3,70	,949	2	5	47	3,83	1,028	1	5
Condição Física	2Ciclo	32	4,13	1,157	1	5	15	3,87	1,125	1	5	37	4,27	1,071	1	5
	3Ciclo	37	3,54	,900	1	5	4	4,25	,957	3	5	44	4,05	1,011	1	5
	Secundário	62	3,42	1,001	1	5	10	3,50	,527	3	4	47	3,81	1,116	1	5
Energia	2Ciclo	32	4,50	,803	2	5	15	4,33	,816	2	5	37	4,59	,832	1	5
	3Ciclo	37	3,89	,875	2	5	4	4,00	,816	3	5	44	4,32	,639	3	5
	Secundário	62	3,81	,920	2	5	10	3,90	,876	3	5	47	3,98	1,132	1	5
Aparênci a	2Ciclo	32	4,47	,842	1	5	15	4,33	,976	2	5	37	4,22	1,004	1	5
	3Ciclo	37	3,76	,983	1	5	4	4,00	1,414	2	5	44	3,93	,900	2	5
	Secundário	62	3,58	,879	2	5	10	3,50	,850	2	5	47	3,85	,978	2	5
Satisfaçã oAltura	2Ciclo	32	2,25	,880	1	3	15	2,13	,834	1	3	37	2,43	,801	1	3
	3Ciclo	37	2,30	,845	1	3	4	2,50	1,000	1	3	44	2,34	,834	1	3
	Secundário	62	2,45	,717	1	3	10	2,60	,516	2	3	47	2,34	,815	1	3
Satisfaçã oPeso	2Ciclo	32	2,53	,803	1	3	15	2,40	,910	1	3	37	2,49	,837	1	3
	3Ciclo	37	2,35	,949	1	3	4	2,50	1,000	1	3	44	2,64	,685	1	3
	Secundário	62	2,52	,825	1	3	10	2,70	,675	1	3	47	2,64	,735	1	3

O objetivo geral deste estudo centra-se em perceber a influência da prática desportiva na imagem corporal. Para tal, isolamos as variáveis independentes, ciclo de estudos e frequência desportiva, e relacionamos com a variável dependente, nível de satisfação com a imagem corporal. Utilizamos o Kruskal Wallis test (quadro 11) na comparação entre as diferentes variáveis.

Na análise dos resultados verificamos que poucos são os itens (partes do corpo) que apresentaram diferenças a quando de uma comparação entre ciclos de estudo. No entanto existem algumas vertentes da satisfação com a imagem corporal passíveis de serem analisados, nomeadamente as pernas e condição física nos alunos do 3ºciclo e a cintura e condição física nos alunos do ensino Secundário. Sendo a condição física direta e facilmente associada a uma maior ou menor prática desportiva, torna-se interessante analisar em que difere uma maior e/ou menor satisfação com a condição física, em função da frequência desportiva.

Quadro 11 – Satisfação com imagem corporal em função da prática desportiva

Ciclos de estudo	Cintura	Pernas	Condição Física
2ºciclo (NP vs P vs P2) p	,853	,658	,255
3ºCiclo (NP vs P vs P2) p	,107	<b><u>,033*</u></b>	<b><u>,021*</u></b>
Secundário (NP vs P vs P2) p	<b><u>,014*</u></b>	,244	<b><u>,043*</u></b>

Legenda: NP – Não pratica; P – Pratica 1 vez; P2 – Pratica 2 vezes ou mais; \* p -  $\leq 0.05$  ( Kruskal Wallis test)

Para analisar as diferenças da satisfação corporal em função da frequência desportiva, verificamos em que escalas os valores de satisfação corporal diferem. Para isso tivemos em conta as 3 variantes da frequência desportiva: “ Não pratica/Pratica uma vez”, “Não pratica/Pratica 2 vezes” e Pratica uma vez/Pratica duas ou mais vezes”.

Como podemos verificar no quadro 12, quando comparamos a nossa amostra que não pratica atividade física (AF) com a que pratica 1 vez verificamos que as diferenças significativas se centram nos alunos do 3ºciclo ao nível da

satisfação com as pernas e no ensino secundário em relação à cintura. Se analisarmos estes resultados em função do quadro 10 (análise descritiva), facilmente verificamos que quem realiza Prática desportiva 1 vez por semana tem maior satisfação com a imagem corporal do que quem não pratica qualquer AF.

Quadro 12 – Satisfação com imagem corporal nos 3 ciclos de estudo em função de quem “Não pratica”/ “pratica uma vez”

Ciclos de estudo	Cintura	Condição Física	Pernas
2ºCiclo (NP vs P) p	,647	,262	,571
3ºCiclo (NP vs P) p	,053	,153	<b>,035*</b>
Secundário (NP vs P) p	<b>,005*</b>	,965	,522

Legenda: NP – Não pratica; P – Pratica 1 vez; \* p -  $\leq 0.05$  ( Mann whitney test)

No quadro 13 observamos que na vertente da frequência desportiva, “ Não pratica/pratica 2 ou mais vezes” as diferenças significativas se inserem nas vertentes corporais da condição física (3ºciclo e Secundário) e nas pernas (3ºCiclo). Atendendo à análise descritiva do quadro 10, verificamos que estes resultados demonstram que os alunos com prática desportiva de 2 vezes por semana ou superior têm maior satisfação com a imagem corporal, nestes tópicos, comparando com quem os alunos que não praticam qualquer tipo de AF.

Quadro 13- Satisfação com imagem corporal nos 3 ciclos de estudo em função de quem “Não pratica/ pratica 2 ou mais vezes”

Ciclos de estudo	Cintura	Condição Física	Pernas
2ºCiclo (NP vs P2) p	,620	,478	,375
3ºCiclo (NP vs P2) p	,159	<b>,008*</b>	<b>,048*</b>
Secundário (NP vs P2) p	,905	<b>,018*</b>	,097

Legenda: NP – Não pratica; P2 – Pratica 2 vezes ou mais; \* p -  $\leq 0.05$  ( Kruskal Wallis test)

No quadro 14, verificamos que a diferença significativa existente se situa na parte do corpo: cintura e em relação aos alunos do ensino secundário. Podemos ainda referir que são os alunos com prática desportiva de 1 vez por

semana que apresentam maior satisfação com a imagem corporal, relativamente aos alunos de prática desportiva de 2 vezes ou mais por semana.

Quadro – 14 - Satisfação com imagem corporal nos 3 ciclos de estudo em função de quem "Pratica 1 vez/ pratica 2 ou mais vezes"

Ciclos de estudo		Cintura	Condição Física	Pernas
2ºCiclo	(P vs P2) p	,974	,107	,879
3ºCiclo	(P vs P2) p	,243	,736	,205
Secundário	(P vs P2) p	<b>,005*</b>	,117	,758

Legenda: P – Pratica 1 vez; P2 – Pratica 2 vezes ou mais; \* p - ≤ 0.05 ( Kruskal Wallis test)

Através da análise dos quadros 12,13 e 14, e tendo em conta a análise descritiva do quadro 10, verificamos que existem diferenças significativas na frequência desportiva entre quem: “não pratica atividade física / pratica 1 vez” e em quem “não pratica/pratica 2 ou mais vezes”, sendo que também existem diferenças (embora menores) entre quem “pratica 1 vez e quem pratica 2 ou mais vezes”.

O nível de satisfação com a cintura apresenta diferenças quando comparadas 2 categorias de frequência desportiva (“não pratica/pratica 1 vez” e “pratica 1 vez / pratica 2 ou mais vezes”), sendo que os resultados demonstram que a prática desportiva influencia este parâmetro essencialmente quando analisamos o 3ºciclo e ensino secundário. De referir que os alunos que realizam prática desportiva 1 vez por semana tem uma maior satisfação com a imagem corporal, neste parâmetro, do que os alunos que não praticam e os que praticam 2 vezes ou mais por semana.

A satisfação com a condição física é mais evidente quando analisamos a frequência desportiva entre quem “não pratica / pratica 2 vezes ou mais”, o que parece demonstrar que a prática frequente de exercício físico é essencial para uma melhor satisfação com a condição física. Este fato é mais evidente nos alunos do 3ºciclo e ensino secundário. Uma maior satisfação com a condição física está diretamente associada a uma maior prática desportiva.



Quanto à satisfação com as pernas, verificamos que uma superior frequência desportiva ou ausência dela influencia a satisfação com as mesmas. Verificamos que na frequência desportiva dos alunos que não praticam com os que praticam 1 vez e nos que não praticam com os que praticam 2 vezes ou mais por semana, este valor apresentou diferenças significativas. Os alunos do 3ºciclo e ensino secundário são os mais influenciados, sendo que verificamos que uma maior satisfação, ao nível das pernas, está associada a uma maior frequência desportiva.

Em suma, podemos referir que os parâmetros apresentados, influenciam essencialmente os alunos do 3ºciclo e ensino secundário. De forma geral, a satisfação com a imagem corporal é influenciada pela prática desportiva, sendo os mais satisfeitos aqueles que apresentam uma superior frequência desportiva. Em estudos recentes, para a maioria dos autores (Faustino, 1994; Batista, 1995, Daley e Parfitt, 1996; Abrantes, 1998, citados por Araújo, 2001), a imagem corporal está correlacionada de forma positiva com a atividade física. Sonstroem e Morgan (1996, citados por Araújo, 2001) referem ainda, que uma boa aptidão física contribui para uma imagem corporal positiva e que a prática regular de exercício físico parece estar associada a elevados níveis de satisfação com a imagem corporal.

No 2º ciclo verificamos que uma maior ou menor Prática/Frequência desportiva, ou mesmo a ausência dela não influencia a percepção que os alunos têm da sua imagem corporal.

#### **4.3.5.7 - Conclusões:**

Podemos concluir que a prática desportiva influencia a satisfação com a imagem corporal, essencialmente nas vertentes corporais da cintura, condição física e pernas. Os restantes parâmetros não distinguem quem pratica atividade física e quem não pratica. Esta influência da prática/frequência desportiva na satisfação com a imagem corporal é mais evidente quando analisamos alunos do 3ºCiclo e Ensino secundário, ou seja alunos em fase púbere.

Relativamente às diferenças verificadas nos alunos dos diferentes ciclos de estudo, concluímos que no 3ºCiclo e Secundário, em relação à frequência desportiva, quem não “pratica atividade física” em comparação com quem “pratica 2 ou mais vezes” é menos satisfeito quanto à condição física. Nestes dois ciclos de estudo verificamos ainda diferenças nos alunos, ao nível da cintura, entre quem não realiza prática desportiva com quem realiza 1 vez por semana. Os menos satisfeitos são os alunos que não realizam qualquer prática desportiva por semana. Quanto aos alunos que realizam prática desportiva 1 vez por semana e os que realizam prática desportiva 2 vezes ou mais por semana, verificamos diferenças ao nível do ensino secundário, sendo os mais satisfeitos os alunos que realizam prática desportiva 1 vez por semana.

Na satisfação corporal ao nível das Pernas, verificamos que existem diferenças ao nível dos alunos do 3ºciclo, entre os níveis de prática: “não pratica” vs “pratica 1 vez” e “não pratica” vs “pratica 2 vezes ou mais”. Em ambos os casos verificamos que uma maior pratica desportiva promove uma maior satisfação com a imagem corporal.

Em suma de referir que este estudo não demonstrou diferenças ao nível da satisfação corporal em muitas das categorias em análise entre os praticantes frequentes de modalidades desportivas e os que não praticavam nenhuma atividade física. As diferenças significativas existentes centraram-se em aspetos essenciais da prática de desportiva, nomeadamente a condição

física, e as partes do corpo: pernas e cintura. Quando comparamos ciclos de estudo podemos ainda concluir que à medida que os alunos se aproximam da idade púbere o nível de satisfação com a imagem corporal tende a diminuir.

#### **4.3.5.8 - Referências bibliográficas**

- Araújo, S. (2001): Satisfação com a Imagem Corporal, Autoestima e Variáveis Morfológicas. Estudo comparativo em adolescentes do sexo feminino praticantes e não praticantes de Ginásticas de Academia.
- Balaguer, I., & Castillo, I. (2002). Actividad física, ejercicio físico y deporte en la adolescência temprana. In I. Balaguer (Ed.) Estilos de vida en la adolescência. Valencia: Ed. PRomolibro. 37-64.
- Batista, P. (1995). Satisfação com a imagem corporal e autoestima. Estudo comparativo de adolescentes envolvidas em diferentes níveis de Atividade Física. Dissertação apresentada no I Mestrado em Ciências do Desporto na área de especialização desporto de crianças e jovens. Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade do Porto.
- Bento, J. (1991). Desporto, Saúde, Vida: Em defesa do Desporto. Lisboa: Livros Horizonte
- Fallon, A. (1990). Culture in the mirror; Social-cultural determinants of body image. In T. F. Cash & T. Pruzinsky (eds), I, Body Images: Development, deviance and change (pp. 11-17). The Guilford Press, New York, London.
- Instituto do Desporto de Portugal (IDP). (2009). Orientações da União Europeia para a Atividade Física: Políticas Recomendadas para a Promoção da Saúde e do Bem-Estar. Divisão de Comunicação e Relações Públicas. Edição Instituto do Desporto de Portugal.
- Madaíl, G. (2005). Ano da Educação através do Desporto. In Saavedra, A; Olieira, P (organização). Educação pelo Desporto – Testemunhos Cidadania Valores. (p.73). Porto: Campo das Letras.

- Rodrigues, A. (1997). Valores e representações corporais em culturas juvenis escolares. Faculdade de Motricidade Humana da Universidade Técnica de Lisboa. Lisboa.
  
- Sallis, J. F., Zakarian, J. M., Hovell, M.F. & Hofstetter, R. (1996). Ethnic, socioeconomic and sex differences in Physical Activity among Adolescents. *Journal of Clinical Epidemiology*, 49 (2), 125 – 134.
  
- Simões, P. (2003). Imagem corporal, atividade física e toxicodependência. Estudo comparativo em indivíduos toxicodependentes em fase de tratamento e não toxicodependentes. Dissertação de Mestrado: Atividade Física Adaptada , 2003. Universidade do Porto. Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física. Porto.
  
- Veloso, T. (2003). Satisfação com a imagem corporal e os valores e representações corporais. Um estudo em alunos do ensino secundário. Dissertação com vista à obtenção do Grau de Mestre em Ciências do Desporto – Área de Especialização em Recreação e Lazer. Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade do Porto.

## **5 - Conclusão:**



Com a conclusão do Estágio Profissional (EP) na escola é fundamental refletir sobre o papel da formação inicial, enquanto docente de uma turma. Esta reflexão deve servir como balanço, realçando os aspectos positivos e os negativos, da minha ação, no decorrer do ano letivo. Só considerando estes tópicos é que conseguirei analisar a minha evolução.

Este ano letivo, de EP, foi preenchido com muitas experiências enriquecedoras, tanto a nível profissional como a nível humano. Exerci a profissão que sempre desejei, como estudante estagiário, mantendo a responsabilidade sobre o processo de ensino-aprendizagem de uma turma, sendo que este fator foi sem dúvida bastante gratificante.

A ansiedade inicial, o nervosismo e inquietação são sem dúvida sentimentos que demonstram que estou no caminho certo. Estes sentimentos estiveram presentes desde o 1º momento, o momento que antecedeu a 1ª aula. Eram inúmeras as questões iniciais que a minha “cabeça” levantava: Como me irá aceitar a turma? Conseguirei conquistá-los? Cativá-los? Será que conseguirei pôr em prática tudo que aprendi? Todas estas questões foram sendo dissipadas, conforme o meu à vontade com a turma aumentava.

Considero que o processo de ensino-aprendizagem que desenvolvi foi essencial e me fez “crescer” e procurar sempre aprender mais, com as reflexões e autoavaliações sobre as matérias abordadas, as técnicas e habilidades que eram necessárias para as modalidades lecionadas. Antes de iniciar cada uma das modalidades, tinha o cuidado e a necessidade de me preparar afincadamente no conhecimento da mesma, o que sem dúvida, me fez aprender mais sobre todas as modalidades que abordei.

A necessidade de refletir sobre a prática de ensino foi essencial neste EP, só assim consegui melhorar as minhas práticas. Esta reflexão auxiliou-me no sentido de procurar melhores estratégias pedagógicas e mesmo alterá-las sempre que foi necessário.

A minha postura foi entusiasta e competente, promovi um ambiente positivo mas ao mesmo tempo de empenhamento dos alunos. A questão do

empenhamento sempre foi a minha maior batalha, pois era uma lacuna da turma, sendo que com o decorrer do ano letivo consegui maximizar esta questão. Considero que o “ser professor” ultrapassa a questão do processo de ensino- aprendizagem, pois a necessidade de envolvimento e conhecimento dos alunos se demonstra essencial para um melhor ambiente de aula e consequentemente um melhor desenvolvimento das mesmas.

As minhas participações com a comunidade foram várias, sendo que todas elas me fizeram evoluir em diversos níveis. A atividade “ Uma Manhã qualquer” proporcionou-me o conhecimento de organizar uma grande atividade destinada à comunidade escolar e ainda toda a intervenção e burocracia necessária para realizar um evento deste género (colaboração, patrocínios, requerimentos, etc). Os torneios escolares em que participei, auxiliando na organização, permitiram-me ter conhecimento da realidade da escola e ainda integrar-me no seio de todos os alunos da comunidade escolar.

Este EP dotou-me de saberes e competências essenciais na profissão docente. Consegui adquirir um domínio em todas as modalidades abordadas, assim como nas áreas de conhecimento profissional e de planeamento, aprofundando os meus conhecimentos acerca da funcionalidade da escola e de toda a comunidade escolar.

Este processo de formação inicial do professor vai se prolongar durante anos, no entanto sinto que este ano de EP proporcionou momentos únicos na minha vida, dotando-me de capacidades que ainda não adquiria. As dificuldades que me foram surgindo tornaram-me mais competente, pois a cada dificuldade que surgia era necessário procurar uma solução eficaz e competente. Foi um ano marcado por alegria e motivação, o que sem dúvida me levou a experiências únicas.

No futuro, espero ter a possibilidade de exercer a minha profissão, mantendo a mesma motivação com que encarei este EP, sempre com vontade de querer aprender mais e fazer melhor!



## **Bibliografia**



- Alarcão, I. (2002). Teacher Education in Portugal. *Journal of Education for Teaching: International research and pedagogy*, 28 (3), 227-231.

Aranha, A. (2004). *Organização, Planeamento e Avaliação em Educação Física: Série Didática Ciências Sociais e Humanas 47*. Vila Real: Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro.

- Araújo, S. (2001): Satisfação com a Imagem Corporal, Autoestima e Variáveis Morfológicas. Estudo comparativo em adolescentes do sexo feminino praticantes e não praticantes de Ginásticas de Academia.

- Balaguer, I., & Castillo, I. (2002). Actividad física, ejercicio físico y deporte en la adolescência temprana. In I. Balaguer (Ed.) *Estilos de vida en la adolescência*. Valencia: Ed. PRomolibro. 37-64.

- Batista, P. (1995). Satisfação com a imagem corporal e autoestima. Estudo comparativo de adolescentes envolvidas em diferentes níveis de Atividade Física. Dissertação apresentada no I Mestrado em Ciências do Desporto na área de especialização desporto de crianças e jovens. Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade do Porto.

- Bento, J. (1987). *Planeamento e Avaliação Física*. Lisboa: Livros horizonte.

- Bento, J. (1991). *Desporto, Saúde, Vida: Em defesa do Desporto*. Lisboa: Livros Horizonte

- Bento, J. O. (1995). *O Outro Lado do Desporto*. Porto: Campo das Letras.

- Bento, J. (2003). *Planeamento e Avaliação Física*. Lisboa: Livros horizonte.

- Bento, J., O. (2006). *Pedagogia do Desporto: Definições, Conceitos e orientações*. In G. Tani, J. Bento & R. Petersen (Eds), *Pedagogia do Desporto*. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan.

- Bunker, D., & Thorpe, R. (1982). A model for the teaching of Games in secondary schools. *Bulletin of Physical Education*, 18 (1), 5 – 8.

- Costa J. (2006). *Jogo Limpo - Dossier do Professor, Educação Física 7º/8º/9º ano*. Porto: Porto Editora.

- Graça, A., & Mesquita, I. (2006). Ensino do Desporto. In G. Tani, J. O. Bento & R. D. S. Petersen (Ed.), *Pedagogia do Desporto* (pp. 207-218). Rio de Janeiro: Guanabara Koogan.
- Graça, A. (2008). Modelos e concepções de ensino do jogo. In Tavares, F., Graça, A., Garganta, J., Mesquita, I. (2008). *Olhares e Contextos da Performance nos Jogos Desportivos*. Porto.
- Gori, R. (2000). A inserção do professor iniciante de Educação Física na escola. Belo Horizonte: Minas Gerais. Dissertação de Mestrado apresentada à Faculdade de Educação da Universidade Federal de Minas Gerais.
- Fallon, A. (1990). Culture in the mirror; Social-cultural determinants of body image. In T. F. Cash & T. Pruzinsky (eds), *Body Images: Development, deviance and change* (pp. 11-17). The Guilford Press, New York, London.
- Instituto do Desporto de Portugal (IDP). (2009). *Orientações da União Europeia para a Atividade Física: Políticas Recomendadas para a Promoção da Saúde e do Bem-Estar*. Divisão de Comunicação e Relações Públicas. Edição Instituto do Desporto de Portugal.
- Madaíl, G. (2005). Ano da Educação através do Desporto. In Saavedra, A; Oliveira, P (organização). *Educação pelo Desporto – Testemunhos Cidadania Valores*. (p.73). Porto: Campo das Letras.
- Matos, Z. (2012). *Normas Orientadoras do Estágio Profissional do Ciclo de Estudos Conducente ao Grau de Mestre em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básicos e Secundário da FADEUP 2012-2013*. Gabinete de Pedagogia do Desporto – Estágio Profissional. Porto: Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.
- MINISTÉRIO da EDUCAÇÃO / Departamento do Ensino Secundário (2001). *Programa de Educação Física 10º, 11º e 12ºanos – Cursos Gerais e Cursos Tecnológicos*.
- Piéron, M. (1999). *Para una enseñanza eficaz de las actividades físico-deportivas* (1ª edição). Barcelona: INDE Publicaciones.

- Rodrigues, A. (1997). Valores e representações corporais em culturas juvenis escolares. Faculdade de Motricidade Humana da Universidade Técnica de Lisboa. Lisboa.
- Proença, J. (2008). Formação inicial de professores de Educação Física. Testemunho e compromisso. Lisboa: Edições Universitárias Lusófonas.
- Projeto Educativo do Agrupamento de Escolas de Águas Santas – 2012/2015 (2012).
- Regulamento Interno do Agrupamento de Escolas de Águas Santas – 2012/2013 (2013).
- Rink, J. E. (2003). Effective Instruction in Physical Education. In S. J. Silverman & C. D. Ennis (Eds.), Student Learning in Physical Education: Applying Research to Enhance Instruction (2ªEdição) (pp.165-186). Champaign (Illinois): Human Kinetics.
- Rosado, A. & Mesquita, I. (2009). Pedagogia do Desporto. Lisboa: Edições FMH
- Sallis, J. F., Zakarian, J. M., Hovell, M.F. & Hofstetter, R. (1996). Ethnic, socioeconomic and sex differences in Physical Activity among Adolescents. Journal of Clinical Epidemiology, 49 (2), 125 – 134.
- Siedentop, D. (1994). Sport education: Quality PE through positive sport experiences Champaign, IL: Human Kinetics.
- Simões, P. (2003). Imagem corporal, atividade física e toxicodependência. Estudo comparativo em indivíduos toxicodependentes em fase de tratamento e não toxicodependentes. Dissertação de Mestrado: Atividade Física Adaptada ,2003. Universidade do Porto. Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física. Porto.
- Vickers, J. (1990). Instructional Design For Teaching Physical Activities - A Knowledge Structures Approach. Illinois: Human Kinetics Books.
- Zeichner, K. M. (1993). A formação Reflexiva de Professores: Ideias e Práticas. Lisboa: Educa.

- Veloso, T. (2003). Satisfação com a imagem corporal e os valores e representações corporais. Um estudo em alunos do ensino secundário. Dissertação com vista à obtenção do Grau de Mestre em Ciências do Desporto – Área de Especialização em Recreação e Lazer. Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade do Porto.

## **Anexos**





## Anexo 1 – Ficha Individual do Aluno



Departamento de Expressões  
Grupo de Educação Física  
Ano letivo 2012/2013

Núcleo de Estágio



### Ficha Individual do Aluno – questionário

Este questionário foi elaborado com o objetivo de conhecer-te melhor pelo que deves ser sincero (a), não existindo respostas certas ou erradas.

O teu passado desportivo e histórico clínico serão determinantes para o planeamento do processo ensino-aprendizagem e consequente estruturação das aulas, pelo que deves ser sempre verdadeiro (a) nas tuas respostas

#### I – Identificação do Aluno

Nome: \_\_\_\_\_ Ano: \_\_\_\_\_ Turma: \_\_\_\_\_  
Nº de aluno: \_\_\_\_ Curso: \_\_\_\_\_ Data \_\_\_\_\_ de  
nascimento: \_\_\_\_\_  
Localidade de habitação: \_\_\_\_\_

#### II – Prática Desportiva

Já praticaste alguma modalidade desportiva? Qual? \_\_\_\_\_  
Praticaste entre que idades? \_\_\_\_\_  
Participavas em competições não oficiais ou oficiais? \_\_\_\_\_  
Praticaste de forma federada ou não federada? \_\_\_\_\_

Atualmente praticas alguma modalidade desportiva? Qual? \_\_\_\_\_  
Quantas vezes por semana? \_\_\_\_\_ Quantas horas por sessão? \_\_\_\_\_

Costumas assistir a espetáculos desportivos? \_\_\_\_\_ Qual ou quais? \_\_\_\_\_  
Onde? Na televisão \_\_\_\_\_ No próprio local \_\_\_\_\_

#### III – Educação Física

Quais as modalidades que aprendeste em Educação Física até agora?

Hóquei em patins: _____	Futebol: _____	Basquetebol: _____	Voleibol: _____
Jogos tradicionais: _____	Ginástica: _____	Luta: _____	Orientação: _____
Montanhismo/Escalada: _____	Canoagem: _____	Râguebi: _____	Dança: _____
Ténis de mesa: _____	Andebol: _____	Badmington: _____	Natação: _____
Softbol/basebol: _____	Ténis: _____	Golfe: _____	BTT: _____
Tiro com arco: _____	Patinagem: _____	Corfebol: _____	Atletismo: _____

Atletismo: Saltos ____ Lançamentos ____ Velocidade ____ Resistência ____ Barreiras ____
Ginástica: Trampolins ____ Rítmica ____ Acrobática ____ Artística (solo e outros aparelhos) ____
Outras: _____

Das modalidades que experimentaste:

Quais são as que mais gostas? \_\_\_\_\_

Quais são as que tens mais dificuldades? \_\_\_\_\_

Quais são as que tens menos dificuldades? \_\_\_\_\_

De acordo com a tua preferência, escolhe as modalidades que gostarias de ver desenvolvidas nas nossas aulas de Educação Física:

Andebol	Basquetebol	Futebol	Voleibol
---------	-------------	---------	----------

(destas escolhe duas)

Atletismo	Ginástica
-----------	-----------

(destas escolhe uma)

Raquetas	Natação	Luta	Patinagem	Vela
Golfe	Hóquei	Orientação	Judo	Ténis
Jogos tradicionais		Atividades de exploração da natureza		

(destas escolhe duas)

Qual a tua motivação para as aulas de Educação Física (de 1 a 10)? \_\_\_\_

Qual a tua opinião acerca da Educação Física?

Muito importante \_\_\_\_ Importante \_\_\_\_ Pouco importante \_\_\_\_ Nada importante \_\_\_\_

Concordas que a classificação desta disciplina, **no futuro**, não contribua para a média final dos alunos? Sim \_\_\_\_ Não \_\_\_\_

Porquê? \_\_\_\_\_

Consideras a carga horária atual da disciplina:

Claramente insuficiente \_\_\_\_ Insuficiente \_\_\_\_ Suficiente \_\_\_\_ Adequada \_\_\_\_

Excessiva \_\_\_\_ Claramente excessiva \_\_\_\_

Caraterísticas que mais aprecias num professor (as 3 mais importantes):

Companheirismo \_\_\_\_ Pontualidade \_\_\_\_ Exigência \_\_\_\_ Coerência \_\_\_\_

Humor \_\_\_\_ Compreensão \_\_\_\_ Inteligência \_\_\_\_ Justiça \_\_\_\_ Participação \_\_\_\_

Outra \_\_\_\_\_

O que esperas da aula de Educação Física?

Desenvolvimento corporal \_\_\_\_ Divertimento \_\_\_\_ Conhecimento da modalidade \_\_\_\_

Aprender/Melhorar técnicas desportivas \_\_\_\_ Aumentar o espírito de grupo \_\_\_\_

Emagrecer \_\_\_\_ Relaxar \_\_\_\_ Melhorar a saúde \_\_\_\_ Outro \_\_\_\_\_

Que atividades gostarias de praticar na escola além das aulas de Educação Física?

Torneios \_\_\_\_ Mini olimpíadas \_\_\_\_ Corta-mato \_\_\_\_ Desportos radicais \_\_\_\_ Aprender dança \_\_\_\_ Desportos de Exploração da Natureza \_\_\_\_ Outras \_\_\_\_\_

Nos intervalos e outros tempos livres entre aulas, praticas alguma atividade física? Qual? \_\_\_\_\_

#### IV – Alimentação e Saúde

Que refeições costumas fazer?

P. almoço \_\_\_\_ Lanche manhã \_\_\_\_ Almoço \_\_\_\_ Lanche \_\_\_\_ Jantar \_\_\_\_ Ceia \_\_\_\_

Se tomas pequeno almoço, diz o que ingeres: Pão \_\_\_\_ Cereais \_\_\_\_ Iogurte \_\_\_\_ Sumo natural \_\_\_\_ Queijo \_\_\_\_ Fruta \_\_\_\_ Bolos \_\_\_\_ Leite \_\_\_\_ Outros \_\_\_\_\_

A que horas costumas deitar-te? 22h \_\_\_\_ 23h \_\_\_\_ 24h \_\_\_\_ depois das 24h \_\_\_\_

Vais com frequência ao médico? \_\_\_\_\_

Tens algum dos seguintes problemas de saúde?

Problemas respiratórios Sim \_\_\_\_ Não \_\_\_\_ Quais? \_\_\_\_\_

Problemas cardíacos Sim \_\_\_\_ Não \_\_\_\_ Quais? \_\_\_\_\_

Problemas motores Sim \_\_\_\_ Não \_\_\_\_ Quais? \_\_\_\_\_

Problemas musculares Sim \_\_\_\_ Não \_\_\_\_ Quais? \_\_\_\_\_

Epilepsia Sim \_\_\_\_ Não \_\_\_\_

Diabetes Sim \_\_\_\_ Não \_\_\_\_

Problemas de audição Sim \_\_\_\_ Não \_\_\_\_

Problemas de visão Sim \_\_\_\_ Não \_\_\_\_

Outros Sim \_\_\_\_ Não \_\_\_\_ Quais? \_\_\_\_\_

Já alguma vez foste sujeito a uma intervenção cirúrgica? Sim \_\_\_\_ Não \_\_\_\_

Se sim, qual? \_\_\_\_\_

És alérgico a alguma coisa (ex: medicamento)? Sim \_\_\_\_ Não \_\_\_\_

Se sim, qual? \_\_\_\_\_

Fumas? Sim \_\_\_\_ Não \_\_\_\_

Se sim, quantos por dia? 1 a 5 \_\_\_\_ 6 a 11 \_\_\_\_ 12 ou mais \_\_\_\_

#### V – Ocupação dos tempos livres

Como ocupas os teus tempos livres? Estudar \_\_\_\_ Jogos de consola/computador \_\_\_\_

Praticar desporto \_\_\_\_ Ouvir música \_\_\_\_ Navegar na internet \_\_\_\_ Ler \_\_\_\_ Ver TV \_\_\_\_

Outros: \_\_\_\_\_

Com quem ocupas os teus tempos livres? \_\_\_\_\_

Obrigado pela colaboração!



## Anexo 2 – Regulamento de Educação Física



### AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE ÁGUAS SANTAS

#### EDUCAÇÃO FÍSICA

#### Regulamento

#### Pavilhão Desportivo, Salas de Ginástica e Campo Desportivo Exterior

##### Artigo 1.º - Instalações

1. Os alunos só poderão entrar nas instalações desportivas após o toque para o início da aula.
2. É proibida a permanência nos balneários de qualquer aluno que já esteja equipado ou que não se vá equipar.
3. Os alunos dispõem de dez minutos para se equiparem no início de qualquer aula de Educação Física.
4. Os alunos dispõem de 5 minutos para se desequiparem no final das aulas de Educação Física de 45 minutos e 10 minutos nas aulas de 90 minutos.
5. Os alunos terão de esperar pelo respetivo professor à entrada do recinto desportivo.
6. Qualquer utilizador do Pavilhão Desportivo e Salas de Ginástica – Professor, Aluno e Funcionário – deve calçar sapatilhas destinadas à prática da Educação Física, mesmo quando dispensado da prática das mesmas.
7. Qualquer visitante que tenha de utilizar o Pavilhão Desportivo ou as Salas de Ginástica, e que não tenha calçado adequado, deverá calçar um par de pantufas que se encontra à disposição.
8. O acesso dos alunos a qualquer instalação desportiva é limitado ao cumprimento do seu horário da disciplina de Educação Física ou do horário do seu grupo equipa de Desporto Escolar.
9. No decorrer da atividade letiva não é permitido aos alunos o acesso aos balneários, salvo em situação de força maior e acompanhado pelo funcionário.
10. Está vedado aos alunos a utilização do corredor de acesso às instalações desportivas da Câmara Municipal. **(Pavilhão Desportivo)**

##### Artigo 2.º - Valores dos alunos

1. O Delegado e/ou Subdelegado de uma turma deverá recolher todos os valores dos seus colegas (telemóvel, relógio, fios e anéis de valor e carteira com documentos vários e dinheiro), num saco fornecido pela Escola o qual deverá entregar ao funcionário. No final da aula o Delegado e/ou Subdelegado recolherá junto do funcionário os respetivos valores, que por sua vez, devolverá aos seus colegas.

##### Artigo 3.º - Material


1. Compete ao professor no início da aula solicitar o material didático que vai necessitar.
2. Compete ao funcionário no início das aulas preparar os espaços desportivos e ao mesmo tempo verificar e entregar todo o material necessário para cada aula. No final da aula deverá rececionar e conferir todo o material didático.
3. Compete ao funcionário estar sempre presente e disponível nos espaços desportivos da escola, onde se realizem aulas de Educação Física.
4. Só é permitido o acesso à arrecadação de material, por parte dos alunos, desde que acompanhados por um professor ou funcionário.

5. Os alunos são corresponsáveis pela boa conservação das instalações e de todo o material desportivo. Em caso de uso indevido dos mesmos, os alunos serão responsabilizados pelos danos causados.

#### **Campo Desportivo Exterior**

##### Artigo 1.º - **Espaço Exterior**

1. A utilização dos espaços desportivos exteriores são afetos prioritariamente à prática desportiva das aulas de Educação Física e/ou Desporto Escolar.

		<h1>AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE ÁGUAS SANTAS</h1>										<h2>ROTAÇÃO DAS INSTALAÇÕES DE EDUCAÇÃO FÍSICA - ANO 2012/2013</h2>																						
PERÍODO		MANHÃ																																
TEMPOS	SEMANA	2º FEIRA						3º FEIRA						4º FEIRA						5º FEIRA						6º FEIRA								
RECINTO		P1	P2	P3	G1	G2	EXT	P1	P2	P3	G1	G2	EXT	P1	P2	P3	G1	G2	EXT	P1	P2	P3	G1	G2	EXT	P1	P2	P3	G1	G2	EXT			
08:20	A	10ºE	10ºB	7ºB	10ºK	7ºH	5ºB	8ºH	5ºI	5ºE	11ºC	7ºD	5ºM	10ºF	10ºB	10ºI	8ºD		10ºJ	10ºD	8ºH	11ºH	7ºK			10ºI	12ºE	7ºJ	12ºH	5ºG				
	B	5ºB	10ºE	10ºB	7ºB	10ºK	7ºH	5ºM	8ºH	5ºI	5ºE	11ºC	7ºD	10ºJ	10ºF	10ºB	10ºI	8ºD			10ºD	8ºH	11ºH	7ºK				10ºI	12ºE	7ºJ	12ºH	5ºG		
	C	7ºH	5ºB	10ºE	10ºB	7ºB	10ºK	7ºD	5ºM	8ºH	5ºI	5ºE	11ºC		10ºJ	10ºF	10ºB	10ºI	8ºD			10ºD	8ºH	11ºH	7ºK				10ºI	12ºE	7ºJ	12ºH		
	D	10ºK	7ºH	5ºB	10ºE	10ºB	7ºB	11ºC	7ºD	5ºM	8ºH	5ºI	5ºE	8ºD		10ºJ	10ºF	10ºB	10ºI		7ºK			10ºD	8ºH	11ºH				10ºI	12ºE	7ºJ		
09:05	E	7ºB	10ºK	7ºH	5ºB	10ºE	10ºB	5ºE	11ºC	7ºD	5ºM	8ºH	5ºI	10ºI	8ºD		10ºJ	10ºF	10ºB		11ºH	7ºK			10ºD	8ºH		7ºJ	12ºH	5ºG		10ºI	12ºE	
	F	10ºB	7ºB	10ºK	7ºH	5ºB	10ºE	5ºI	5ºE	11ºC	7ºD	5ºM	8ºH	10ºB	10ºI	8ºD		10ºJ	10ºF		8ºH	11ºH	7ºK			10ºD		12ºE	7ºJ	12ºH	5ºG		10ºI	
	A	10ºE	10ºB	7ºB	10ºK	7ºH	5ºB	9ºH	5ºI	5ºE	11ºC	7ºD	5ºM	10ºF	10ºB	10ºI	8ºD	9ºG	10ºJ	10ºD	8ºH	11ºH					10ºI	12ºE	7ºA	12ºH	5ºG			
	B	5ºB	10ºE	10ºB	7ºB	10ºK	7ºH	5ºM	9ºH	5ºI	5ºE	11ºC	7ºD	10ºJ	10ºF	10ºB	10ºI	8ºD	9ºG		10ºD	8ºH	11ºH					10ºI	12ºE	7ºA	12ºH	5ºG		
09:50	C	7ºH	5ºB	10ºE	10ºB	7ºB	10ºK	7ºD	5ºM	9ºH	5ºI	5ºE	11ºC	9ºG	10ºJ	10ºF	10ºB	10ºI	8ºD			10ºD	8ºH	11ºH					10ºI	12ºE	7ºA	12ºH		
	D	10ºK	7ºH	5ºB	10ºE	10ºB	7ºB	11ºC	7ºD	5ºM	9ºH	5ºI	5ºE	8ºD	9ºG	10ºJ	10ºF	10ºB	10ºI				10ºD	8ºH	11ºH				10ºI	12ºE	7ºA	12ºH		
	E	7ºB	10ºK	7ºH	5ºB	10ºE	10ºB	5ºE	11ºC	7ºD	5ºM	9ºH	5ºI	10ºI	8ºD	9ºG	10ºJ	10ºF	10ºB		11ºH				10ºD	8ºH		7ºA	12ºH	5ºG		10ºI	12ºE	
	F	10ºB	7ºB	10ºK	7ºH																													



## **Anexo 4 - Planificação Anual de educação Física (Ensino Secundário)**

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE ÁGUAS SANTAS

ESCOLA SEC. 2/3 DE ÁGUAS SANTAS

### **PLANIFICAÇÃO DE EDUCAÇÃO FÍSICA 2012/2013**

	<b>10º ANO</b>	<b>11º ANO</b>	<b>12º ANO</b>
<b>Em todos os anos letivos</b>	<b>Testes de Condição Física – Facultativo</b> <b>Com base na Bateria de testes Fitnessgram</b>  <b>Atletismo</b> <b>Técnica de corrida</b> <b>Resistência orgânica (a desenvolver ao longo do ano letivo)</b>		
<b>1º Período</b>	<b>Voleibol</b> <b>Basquetebol</b> <b>Badminton</b>	<b>Futebol</b> <b>Atletismo</b> <b>Ginástica Acrobática</b>	<b>Andebol</b> <b>Ginástica</b> <b>Atletismo</b>
<b>2º Período</b>	<b>Futebol</b> <b>Atletismo</b> <b>Ginástica Acrobática</b>	<b>Andebol</b> <b>Ginástica</b> <b>Atletismo</b>	<b>Voleibol</b> <b>Basquetebol</b> <b>Badminton</b>
<b>3º Período</b>	<b>Atletismo</b> <b>Andebol</b> <b>Ginástica</b>	<b>Voleibol</b> <b>Badminton</b> <b>Basquetebol</b>	<b>Ginástica Acrobática</b> <b>Futebol</b> <b>Atletismo</b>

#### **Prova de recuperação**

- Caso o aluno falte a uma ou mais unidades didáticas, o professor da turma faz a prova com base nos conteúdos abordados na Unidade Didática respetiva(s).

- Caso as faltas do aluno sejam espaçadas no tempo a prova de recuperação terá por base testes de condição física definidos na planificação da disciplina (teste vai-vem / milha, teste de força superior, teste de força média e flexibilidade).



## Anexo 5 – Planeamento 1ºPeríodo

<b>Dia</b>	<b>Mês</b>	<b>Espaço</b>	<b>Conteúdo</b>	<b>Sessão da UD</b>
18	setembro	G2	Apresentação	1 e 2 de 2
20	setembro	G2	Fitnessgram	1 e 2 de 3
25	setembro	Exterior	Fitnessgram/Andebol	3 de 3 / 1 de 19
27	setembro	Exterior	Andebol	2 e 3 de 19
2	outubro	P1	Andebol/Atletismo	4 de 19 / 1 de 11
4	outubro	P1	Andebol/Atletismo	5 de 19 / 2 de 11
9	outubro	P2	Andebol/Atletismo	6 de 19 / 3 de 11
11	outubro	P2	Andebol/Atletismo	7 de 19 / 4 de 11
16	outubro	P3	Andebol/Atletismo	8 de 19 / 5 de 11
18	outubro	P3	Andebol/Atletismo	9 de 19 / 6 de 11
23	outubro	G1	Ginástica	1 e 2 de 11
25	outubro	G1	Ginástica	3 e 4 de 11
30	outubro	G2	Ginástica	5 e 6 de 11
6	novembro	Exterior	Andebol	10 e 11 de 19
8	novembro	Exterior	Andebol	12 e 13 de 19
13	novembro	P1	Andebol/Atletismo	14 de 19 / 7 de 11
15	novembro	P1	Andebol/Atletismo	15 de 19 / 8 de 11
20	novembro	P2	Teste/Andebol	1 de 1 / 16 de 19
22	novembro	P2	Andebol/Atletismo	17 de 19 / 9 de 11
27	novembro	P3	Andebol	18 e 19 de 19
29	novembro	P3	Atletismo	10 e 11 de 11
4	dezembro	G1	Ginástica	7 e 8 de 11
6	dezembro	G1	Ginástica	9 e 10 de 11
11	dezembro	G2	Aula reserva	-
13	dezembro	G2	Ginástica/autoavaliação	11 de 11

### Resumo:

50 aulas de 45m onde retiramos 2 aulas para apresentação, 2 aulas de reserva e 1 para a autoavaliação, totalizando 45 para a prática efetiva das aulas.

Relativamente às modalidades e temáticas destinadas às aulas ficaram definidas da seguinte forma:

Andebol – 19 aulas

Atletismo – 11 aulas

Ginástica – 11 aulas

Fitnessgram – 3 aulas    Teste – 1aula

**Professor João Guimarães**

**12ºD**

## Anexo 6 – Planeamento 2º Período:

<b>Dia</b>	<b>Mês</b>	<b>Espaço</b>	<b>Conteúdo</b>	<b>Aula</b>	<b>Sessão da UD</b>
3	janeiro	Ext	Basquetebol	1 e 2	1 e 2 de 14
8	janeiro	P1	Basquetebol	3 e 4	3 e 4 de 14
10	janeiro	P1	Basquetebol	5 e 6	5 e 6 de 14
15	janeiro	P2	Basquetebol	7 e 8	7 e 8 de 14
17	janeiro	P2	Basquetebol	9 e 10	9 e 10 de 14
22	janeiro	P3	Basquetebol	11 e 12	11 e 12 de 14
24	janeiro	P3	Basquetebol	13 e 14	13 e 14 de 14
29	janeiro	G1	Judo	15 e 16	1 e 2 de 8
31	janeiro	G1	Judo	17 e 18	3 e 4 de 8
5	fevereiro	G2	Judo	19 e 20	5 e 6 de 8
7	fevereiro	G2	Judo	21 e 22	7 e 8 de 8
14	fevereiro	-	Torneio	-	-
19	fevereiro	Ext	Educação Sexual	23 e 24	1 de 3
21	fevereiro	Ext	Teste/Educação Sexual	25 e 26	1 de 1 / 2 e 3 de 3
26	fevereiro	P1	Badminton	27 e 28	1 e 2 de 9
28	fevereiro	P1	Badminton	29 e 30	3 e 4 de 9
5	março	P2	Badminton	31 e 32	5 e 6 de 9
7	março	P2	Badminton	33 e 34	7 e 8 de 9
12	março	P3	Aula-reserva	35 e 36	-
14	março	P3	Badminton/autoavaliação	37 e 38	9 de 9 e 1 de 1

**Planeamento: 2º Período 2012/2013**

**Resumo:**

38 aulas de 45m, onde retiramos 2 aulas de reserva e 1 para a autoavaliação, totalizando 35 aulas de prática efetiva.

Relativamente às modalidades e temáticas destinadas às aulas ficaram definidos da seguinte forma:

Basquetebol - 17

Badminton – 9

Judo - 8

Teste – 1

Autoavaliação - 1

**Professor João Guimarães**

**12ºD**

<b>Dia</b>	<b>Mês</b>	<b>Espaço</b>	<b>Conteúdo</b>	<b>Aula</b>	<b>Sessão da UD</b>
2	abril	G1	Acrobática	91/92	1 e 2 de 13
4	abril	G1	Acrobática	93/94	3 e 4 de 13
9	abril	G2	Acrobática	95/96	5 e 6 de 13
11	abril	G2	Acrobática	97/98	7 e 8 de 13
16	abril	Ext	Futebol	99/100	1 e 2 de 13
18	abril	Ext	Futebol	101/102	3 e 4 de 13
23	abril	P1	Futebol	103/104	5 e 6 de 13
30	abril	P2	Futebol	105/106	7 e 8 de 13
2	maio	P2	Futebol	107/108	9 e 10 de 13
7	maio	P3	Futebol	109/110	11 e 12 de 13
9	maio	P3	Salto em altura	111/112	1 e 2 de 5
14	maio	G1	Acrobática	113/114	9 e 10 de 13
16	maio	G1	Teste/Acrobática	115/116	11 de 13
21	maio	G2	Acrobática	117/118	12 e 13 de 13
23	maio	G2	Fitnessgram	119/120	1 e 2 de 3
28	maio	Ext	Futebol	121/122	13 e 14 de 14
30	maio	Ext	Fitnessgram	123/124	3 de 3 / -

## **Anexo 7 – Planeamento 3ºPeríodo:**

4	junho	P1	Salto em altura	125/126	3 e 4 de 5
6	junho	P1	Salto altura / autoavaliação	127/128	5 de 5 / 1 de 1

**Resumo:**

38 aulas de 45m onde retiramos 2 aulas de reserva e 1 para a autoavaliação, totalizando 35 para a prática efetiva das aulas.

Relativamente às modalidades e temáticas destinadas às aulas ficaram definidos da seguinte forma:

Futebol - 14

Atletismo (salto em altura) - 5

Ginástica acrobática – 13

Fitnessgram - 3

Teste – 1

Autoavaliação - 1

## Anexo 8 – Unidade Didática de Basquetebol (MED):

Fases do MED				Pré-epoca			Competição			Evento Culminante
Nº de Aulas				1/2	3/4	5/6	7/8	9/10	11/12	13/14
Mês				janeiro						
Dia				3	8	10	15	17	22	24
Habilidades Motoras	Técnica	Passe/Recepção	Peito	AD	I/E	E	C			AS
			Picado	AD	I/E	E	C			AS
		Drible	Progressão	AD	I/E	E	C			AS
			Proteção	AD	I/E	E	C			AS
		Posição base	Defensiva			I/E	E	C		AS
			Ofensiva (tripla ameaça)			I/E	E	C		AS
		Lançamento	Apoio	AD	I/E	E	C			AS
			Passada	AD		I/E	E	E	C	AS
	Tática	Ofensiva	Passe e corte	AD	I/E	E	E	C		AS
			Ocupação racional do espaço			I/E	E	E	C	AS
			Aclaramento				I/E	C	AS	
			Enquadramento com o cesto			I/E	E	C	AS	
		Defensiva	Marcação individual	AD	I/E	E	E	E	C	AS
	Formas jogadas		3x3	AD	I/E	E	C			
			5x5					I/E	C	AS
Cultura Desportiva	História / Caracterização da modalidade		Transmitida de forma progressiva de complexidade no decorrer das aulas e fornecida através de suporte digital.							
	Regulamento									
Condição Física	Capacidades condicionais Capacidades coordenativas		Desenvolvidas no decorrer das aulas, especificamente força superior, média e inferior, resistência, velocidade de reação e de deslocamento, diferenciação cinestésica, flexibilidade, coordenação e orientação espacial. Integradas em situações de aprendizagem ou trabalho específico de condição física (parte final das aulas).							
Conceitos Psicossociais	Cooperação		Colabora com os colegas de forma atingir objetivos							
	Respeito		Respeita os colegas, professor e material da aula							
	Responsabilidade/autonomia		Executa as tarefas, com ou sem supervisão							
	Empenho		Realiza as tarefas com empenho e compromisso							

## Anexo 8 – Plano de aula nº 59/60 – Basquetebol (MED):

<b>Professor:</b> João Guimarães	<b>Ano:</b> 12 <b>Turma:</b> D	<b>Data:</b> 17/01/2013 <b>Aula nº:</b> 59 e 60	<b>Nº de Alunos:</b> 20
<b>Unidade Didática:</b> Basquetebol <b>Função Didática:</b> Introdução/Exercitação/Consolidação <b>Fase MED:</b> Competição <b>Sessão nº</b> 9 e 10 de 14	<b>Local:</b> Escola Secundária de Águas Santas <b>Espaço:</b> P2	<b>Hora:</b> 11h50 – 13h20 <b>Duração:</b> 70'	<b>Materiais:</b> Bolas Basquetebol, sinalizadores, cones, coletes;

**Objetivos da Aula:** Aprimorar as ações técnicas (posição base defensiva, ofensiva-tripla ameaça e lançamento na passada), as ações táticas ofensivas (passe e corta, ocupação racional do espaço e enquadramento com o cesto) e defensivas (defesa individual). Estimular as ações táticas ofensivas (aclaramento) e a situação de jogo 5x5.  
Promover a Cultura desportiva e estimular os conceitos psicossociais.  
Melhorar a condição física.

**Objetivos MED:** Fair-play entre equipas; Cooperação dentro de cada equipa; Competição entre equipas, nas diferentes situações de aprendizagem com os seguintes critérios de pontuação: performance, gestão dos jogadores com a bola à indusão, equidade e heterogeneidade;

Parte	TP	Objetivos Comportamentais	Situações de Aprendizagem / Organização Alunos/Professor	Componentes Críticas
Inicial	3'	- Chamada. - Transmissão de informação;	- Realização da chamada e transmissão dos objetivos da aula; - Agrupam-se as equipas MED;	- Concentração - Estar atento
	7'	- Ativação dos grandes grupos musculares; - Alongamentos dos principais grupos musculares;	Em 4 colunas os alunos realizam: - Corrida normal; - Rotação dos membros superiores; - Flexão e extensão dos membros superiores; - Adução e abdução dos membros superiores; - Skipping alto; - Skipping baixo; - Deslocamentos laterais Realizando uma meia-lua, em frente ao professor, os alunos realizam alongamentos: - Adutores; - Ísquio-tibiais; - Quadríceps;	- Atenção à instrução do professor; - Coordenar de forma correta os movimentos; - Aumentar progressivamente a intensidade; - Definir amplitude do alongamento em função da dor "sentida";
	5+5'	- Aluno realiza drible de progressão, passe peito, finalizando com lançamento na passada. - aluno orienta os apoios e enquadra-se para o cesto.	Os jogadores formam duas colunas de cada lado da tabela. A coluna do lado direito com bola. O jogador com bola inicia o drible em direcção ao meio campo. O jogador da coluna sem bola acompanha-o até à linha de meio campo. Este corta para o cesto e recebe, perto do cesto, o passe do jogador com bola em movimento e realiza o lançamento na passada logo após o passe (1ºapoio que coloca no chão é o 1º passo da passada). O jogador após o lançamento na passada vai ao ressalto e troca de fila.	- Enquadrar correctamente com o cesto (pés, anca e tronco orientados para o cesto); - Receber a bola no peito e perto do cesto; - Na realização do lançamento na passada o jogador olha sempre para o cesto e faz dois passos consistentes em que no último faz um impulso vertical para a frente.
	12'	- Aluno realiza de forma adequada a posição base ofensiva (tripla ameaça e defensiva), enquadrando-se com o cesto (rotação e paragem). - Aluno percebe o seu posicionamento em campo, ocupando de	4x1 - Dentro das equipas fazem grupos de 4 atacantes e 1 defesa. Existem 4 sinalizadores que indicam as posições dos jogadores atacantes (extremo alto esq, extremo alto drt e extremo baixo esq e direita). O 5º elemento é o defesa. A bola inicia no extremo alto (esq ou drt), que decide entre: - Passe para extremo baixo e corte e/ou drible na direcção da posição do extremo baixo. <u>Na segunda situação os jogadores devem efectuar</u>	- Posição base ofensiva/enquadrar com o cesto – joelhos flectidos, pés a largura dos ombros, bola colocada entre bacia e peito de forma lateral. Realizar, se necessário, rotação sobre pé eixo, após paragem a um ou dois tempos) - Posição base defensiva – joelhos flectidos, pés a largura dos ombros, cotovelos junto ao tronco, braços

	12'	<p>- Aluno realiza de forma adequada a posição base ofensiva (tripla ameaça e defensiva), enquadrando-se com o cesto (rotação e paragem).</p> <p>- Aluno percebe o seu posicionamento em campo, ocupando de forma racional o espaço e realiza o aclaramento sempre que necessário.</p>	<p>4x1 - Dentro das equipas fazem grupos de 4 atacantes e 1 defesa. Existem 4 sinalizadores que indicam as posições dos jogadores atacantes (<b>extremo alto esq, extremo alto drt e extremo baixo esq e direita</b>). O 5º elemento é o defesa.</p> <p>A bola inicia no extremo alto (esq ou drt), que decide entre:</p> <p>- Passe para extremo baixo e corte e/ou drible na direcção da posição do extremo baixo. <u>Na segunda situação os jogadores devem efectuar o aclaramento, como forma de ocupar racionalmente o espaço.</u></p>	<p>- Posição base ofensiva/enquadrar com o cesto – joelhos flectidos, pés a largura dos ombros, bola colocada entre bacia e peito de forma lateral. Realizar, se necessário, rotação sobre pé eixo, após paragem a um ou dois tempos)</p> <p>- Posição base defensiva – joelhos flectidos, pés a largura dos ombros, cotovelos junto ao tronco, braços flectidos pelos cotovelos e orientados para a frente. Palmas das mãos orientadas para cima.</p> <p>- Ocupar racionalmente o espaço e afastar-se dos colegas (aclaramento) como forma de reposicionar a equipa.</p>
	30'	<p>- Aluno é capaz de realizar as acções técnicas e táticas aprendidas no decorrer das aulas como forma de pontuar.</p> <p>- Aluno percebe e cumpre o regulamento da modalidade.</p> <p>- Competividade e festividade.</p>	<p>Jogo - Jogo 5x5 – Alunos definem as posições (<b>base, extremo alto direita e esquerda e extremo baixo direita e esquerda</b>). Os jogadores das equipas que estão de fora desempenham as funções de árbitros e secretários.</p> <p><u>Jogos:</u></p> <p>1ºJogo: Euforia (A) vs. Alheiras da beira (C) Árbitro - Filipe secretário- Jéssica</p> <p>2ºJogo: Piriri (B) vs. Toupeiras (D) <u>Árbitro - Koshova secretário- Ana Magalhães</u></p> <p>Vencido do jogo 1 contra vencido do jogo 2 Vencedor do jogo 1 contra vencedor do jogo 2</p> <p><u>Regras especiais:</u></p> <p>- Ao fim de 3 faltas (em vez de 4) direito a lançamento livre;</p> <p>- Ponto através de passe e corte (com ajustamento correto da equipa), vale 4 pontos;</p> <p>- Elimina-se a regra dos 24s, para atacar o cesto;</p>	<p>- Cumprir regulamento abordado;</p> <p>- Adequar as acções técnicas individuais e as acções coletivas ofensivas e defensivas aprendidas, às circunstâncias do jogo.</p> <p>- Defesa individual;</p>
Fina	6'	<p>-melhoramento da condição física (reforço muscular)</p> <p>- Alongamento dos grandes grupos musculares.</p>	<p>- Espalhados em frente ao professor os alunos realizam 2 séries de abdominais (prancha), 2 séries flexões, 2 séries de alpinista e 2 séries de dorsal.</p> <p>- Formando uma meia-lua, os alunos realizam alongamentos estáticos.</p>	<p>- Organizados e em simultâneo executam a série respectiva.</p> <p>- Definir amplitude do alongamento em função da dor "sentida";</p>
	2'	<p>- Aluno reflecte sobre a aula e sobre o seu desempenho.</p>	<p>- Balanço sobre a aula e sugestões para as próximas aulas.</p> <p>- Equipa com menor empenho arruma o material.</p>	<p>- Concentração</p> <p>- Estar atento</p>



## Anexo 9 – Avaliação Diagnóstica Andebol

Ataque		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
Com Bola	Recebe e enquadra-se com a baliza	2	1	2	2	1	2	1	2	1	2	3	1	1	2	2	2	2	1	3	1		
	Dribla na direção da baliza com caminho aberto	3	1	2	2	1	2	1	1	1	2	3	2	2	2	2	3	3	1	3	1		
	Passa para colega sem oposição	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	3	3	2	3	2		
	Assiste (para remate) colega desmarcado	3	1	1	2	2	2	2	2	1	2	3	2	2	2	2	3	2	2	3	2		
	Adequa a forma de execução do passe	3	1	1	2	1	2	1	1	1	2	3	1	1	2	2	2	2	1	3	1		
	Remata em situação próxima da baliza e sem oposição	2	1	1	2	1	1	1	1	1	2	3	2	1	1	3	2	2	1	3	1		
Regras	Cumpra as regras do jogo (passos, violação, dribles)	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	3	3	2	3	2		
Sem bola	Movimenta-se para agarrar a bola	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2		
	Movimenta-se para criar linha de passe	2	1	2	2	1	2	1	1	1	2	3	1	2	2	2	2	2	2	3	1		
Defesa																							
Movimenta-se para agarrar a bola		2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2		
Coloca-se entre o jogador com bola e baliza		2	1	2	2	1	1	1	1	1	2	3	1	1	2	2	2	2	1	3	1		
Coloca-se de forma a dissuadir/interceptar o passe		2	2	1	2	1	2	1	1	1	2	3	1	1	2	2	2	2	1	3	1		
Coloca-se de forma a impedir o remate		3	2	1	2	1	2	1	1	1	2	3	1	1	1	2	2	2	1	3	1		

Legenda:

Avaliação Diagnóstica Andebol: Professor João Guimarães

1 – Não consegue executar/ Executa com dificuldade/erros técnicos;

2 - Executa de forma aceitável;

3 – Executa bem;

## Anexo 10 – Avaliação Sumativa Badminton:

Nº	Nome	Pega da raquete			Posição base			Deslocame ntos		Serviço curto/longo				Lob			Clear			Amorti			Situação de jogo		Regr as	TOTAL
1		0,25	0,13	0,5	0,25	0,13	0,5	0,5	0,25	0	1	0,5	0,5	1	1	0,5	1	1	1	1	1	0,5	1,5	1,5	2	17,51
2		0,25	0,13	0,25	0,25	0,13	0,5	0,5	0,5	0	1	0,5	0,5	1	0,5	0,5	0,5	1	0,5	1	0,5	0,5	1,5	0,75	2	14,76
3		0,25	0,13	0,5	0,25	0,25	0,5	0,5	0,5	1	1	0,5	0,5	1	0,5	0,5	0,5	1	0,5	1	0,5	0,5	1,5	0,75	2	16,13
4		0,25	0,25	0,25	0,25	0,13	0,5	0,5	0,5	0,5	1	0,5	0,5	1	0,5	0,5	0,5	1	0,5	1	0,5	0,5	1,5	1,5	2	16,13
5		0,25	0,25	0,25	0,25	0,13	0,5	0,5	0,5	0	1	0,5	0,5	1	0,5	0,5	0,5	1	0,5	1	0,5	0,5	0,75	1,5	2	14,88
6		0,25	0,13	0,25	0,25	0,13	0,5	0,5	0,25	0	1	0,5	0,5	1	0,5	0,5	0,5	1	0,5	1	0,5	0,5	1,5	1,5	2	15,26
7		0,25	0,13	0,25	0,25	0,13	0,5	0,5	0,25	0	1	0,5	0,5	1	0,5	0,5	0,5	1	0,5	1	0,5	0,5	1,5	0,75	2	14,51
8		0,25	0,13	0,25	0,25	0,25	0,5	0,5	0,5	1	1	0,5	0,5	1	0,5	0,5	1	1	0,5	1	1	0,5	1,5	1,5	2	17,63
9		0,25	0,25	0,25	0,25	0,13	0,5	0,5	0,5	0,5	1	0,5	0,5	1	0,5	0,5	0,5	1	0,5	1	0,5	0,5	1,5	1,5	2	16,13
10		0,25	0,13	0,25	0,25	0,13	0,5	0,5	0,25	1	1	0,5	0,5	1	0,5	0,5	0,5	1	0,5	1	0,5	0,5	0,75	1,5	2	15,51
11		0,25	0,25	0,5	0,25	0,25	0,5	0,5	0,5	1	1	0,5	0,5	1	1	0,5	0,5	1	1	1	1	0,5	1,5	1,5	2	18,5
12		0,25	0,25	0,5	0,25	0,13	0,5	0,5	0,25	0,5	1	0,5	0,5	1	1	0,5	1	1	0,5	0,5	1	1	1,5	1,5	2	17,63
13		0,25	0,25	0,5	0,25	0,13	0,5	0,5	0,25	0,5	1	0,5	0,5	1	1	0,5	0,5	1	0,5	1	0,5	0,5	1,5	1,5	2	16,63
14		0,25	0,25	0,5	0,25	0,13	0,5	0,5	0,5	0	1	0,5	0,5	1	1	0,5	0,5	1	0,5	1	1	1	1,5	1,5	2	17,38
15		0,25	0,25	0,25	0,25	0,13	0,5	0,5	0,5	1	1	0,5	0,5	1	0,5	0,5	0,5	1	0,5	1	1	0,5	1,5	1,5	2	17,13
16		0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,5	0,5	0,25	1	1	0,5	0,5	1	1	0,5	0,5	1	1	1	1	0,5	1,5	1,5	2	17,5
17																										0
18		0,25	0,13	0,25	0,25	0,13	0,5	0,5	0,25	0,5	1	0,5	0,5	1	0,5	0,5	0,5	1	0,5	1	0,5	0,5	1,5	1,5	2	15,76
19		0,25	0,25	0,5	0,25	0,25	0,5	0,5	0,5	0	1	0,5	0,5	1	1	0,5	0,5	1	0,5	1	1	1	1,5	1,5	2	17,5
20		0,25	0,25	0,25	0,25	0,13	0,5	0,5	0,25	0,5	1	0,5	0,5	1	0,5	0,5	0,5	1	0,5	1	0,5	0,5	1,5	1,5	2	15,88

Elemento	Componente crítica	Valor	Componente crítica	Valor	Componente crítica	Valor	Componente crítica	Valor	Valor total
<u>Pega</u>	Efetua corretamente a pega de direita	0,25	Efetua corretamente a pega de esquerda	0,25	Utiliza a pega apropriada nas diversas situações	0,5			1
<u>Posição base</u>	Pés afastados à largura dos ombros;	0,25	Pernas ligeiramente fletidas.	0,25	MI do lado da mão portadora da raquete ligeiramente adiantado.	0,5			1
<u>Deslocamentos</u>	Olhar o volante e perceber a sua trajetória;	0,5	O MI do lado da mão portadora da raquete desloca-se para o lado do batimento.	0,5					1
<u>Serviço curto/longo</u>	Pé esquerdo à frente com o peso do corpo sobre a perna da retaguarda	1	Acelerar o movimento de trás para a frente e debaixo para cima, batendo o volante com um movimento de chicotada;	1	Segurar o volante entre o polegar e o indicador, com o braço estendido à altura do ombro;	0,5	Adequa o tipo de serviço (utiliza ambos)	0,5	3
<u>Lob</u>	Colocar o pé direito à frente (jogador destro);	1	- Bater de modo explosivo, à frente do corpo e abaixo da cintura;	1	- Imprimir ao volante uma trajetória ascendente, alta e profunda, para que o volante caia perto da linha de fundo do campo.	1			3
<u>Clear</u>	- Fletir o braço que tem a raquete com a mão ao nível da nuca;	1	- Bater de modo explosivo, por cima e à frente da cabeça, com extensão final do MS executor;	1	- Imprimir ao volante uma trajetória alta e longa de modo a cair perto da linha final do campo adversário.	1			3
<u>Amorti</u>	- Bater por cima e à frente da cabeça;	1	- Estender o braço, acompanhado de uma desaceleração no final do movimento;	1	- Imprimir uma trajetória descendente e lenta de modo que o volante caia próximo da rede do campo adversário.	1			3
<u>Situações de jogo</u>	1x1 cooperação - Coopera com o colega como forma de cumprir	1,5	1x1 oposição - Utiliza as diversas técnicas aprendidas como forma de	1,5					3

	os objetivos		pontuar.			
<u>Regras</u>	Até 2 valores					

**Legenda:**

Efetua bem – cotação máxima ✓

Efetua razoavelmente – 50% cotação ✗

Efetua com muitas dificuldades/ocasionalmente – 25% cotação ✗✗

Não efetua – 0% cotação ✗✗

**João Guimarães**

# Anexo 11 – Modelo de Educação Desportiva Basquetebol – Informações

## Modelo de Educação Desportiva – 12ºD - Basquetebol

### Equipas:

Equipa A –

Equipa B – Equipa C- Equipa D -

**Os capitães das equipas, após diálogo com os elementos da equipa devem definir:**

Nome da equipa, cor da equipa (se possível), mascote, grito da equipa e Hino da equipa.

Devem enviar até Domingo (dia 13 de janeiro de 2013).

**Papéis a realizar nas aulas:** Jogador, treinador, árbitro, secretário, marcador, responsável material;

**As Fases da época Desportiva:** Pré- época (2 blocos de 90m), Competição (3 blocos de 90m), Evento culminante (1 bloco de 90m).

**Todas as aulas servem de avaliação dos alunos e da equipa, todas as tuas ações, coletivas ou individuais contam pontos! Estás inserido numa equipa e tens de dar tudo pela equipa, sozinho nada consegues!**

Em todas as aulas, o professor, por vezes com a colaboração de alguns estudantes, realiza a pontuação das equipas. A pontuação incide na equidade, na performance no jogo, no empenho e participação na aula e na liderança do capitão e união da equipa.

**Prémios finais (avaliados no decorrer das aulas e entregues no evento culminante):**

- Prémio por classificação de Performance (1º, 2º, 3º e 4º lugar),Evento culminante pode desempatar;
- Prémio Fairplay;
- Prémio melhor capitão;

- Prémio Empenho;
- Prémio melhor marcador;
- Prémio melhor jogador;

MED:

O modelo tem três objetivos centrais:

- Formar alunos desportivamente **competentes, cultos e entusiastas**. Competente de forma a possuírem as habilidades mínimas para participar no jogo. Cultas dando valor às tradições e rituais do desporto e Entusiastas devido atração pela prática desportiva.

Este modelo defende ainda o desenvolvimento das relações de cooperação, entre-ajuda e fair-play durante todo o processo de aprendizagem pelo qual irás passar, fazendo perceber a ideia de trabalho em equipa, sem discriminações, transformando o desporto em algo heterogéneo, onde todos se sentem pertencentes a um grupo!

União de Equipa! Dinâmica de Equipa! Rumo ao sucesso...

Boa época Desportiva

João Guimarães

## **Anexo 12 – Pontuações na fase (da época desportiva) da competição.**

MED: Dia 17/01/2013 – Fase da época – Competição

Pontuação:

### **Equipa A (Euforia) –**

Equidade/dinâmica equipa (escala 0 a 4) – 3

Empenho/participação (escala 0 a 24) – 20

Performance (0 a 6) – 4

Festividade/Grito da equipa (0 a 10) - 0

### **Equipa B (Piriri) –**

Equidade/dinâmica equipa (escala 0 a 4) – 3

Empenho/participação (escala 0 a 24) – 21

Performance (0 a 6) – 0

Festividade/Grito da equipa (0 a 10) - 0

### **Equipa C (Alheiras da beira) -**

Equidade/dinâmica equipa (escala 0 a 4) – 4

Empenho/participação (escala 0 a 24) – 22

Performance (0 a 6) – 4

Festividade/Grito da equipa (0 a 10) - 0

### **Equipa D (Basket Club do Subsolo) -**

Equidade/dinâmica equipa (escala 0 a 4) – 3

Empenho/participação (escala 0 a 24) – 20

Performance (0 a 6) – 3

Festividade/Grito da equipa (0 a 10) - 0

**Classificação:**

1º - Euforia -  $23 + 22 + 35 + 27 = 107$

2º - Alheiras da beira -  $24 + 20 + 30 + 30 = 104$

3º - Piriri-  $22 + 23 + 28 + 24 = 97$

4º - Basket Club do Subsolo -  $23 + 23 + 24 + 26 = 96$



## Anexo 13 – Teste teórico do 1º Período:

### Teste teórico de Educação Física - 12º D

Nome: _____	
Nº ____ Turma: ____ Ano: ____	
Classificação: _____	Professor: <u>João Guimarães</u>
<u>Duração: 25m</u>	

**Grupo I (9 Valores):** Assinale como verdadeira (V) ou falsa (F), cada uma das seguintes questões (0,3 cada):

#### **Ginástica:**

- 1- O Avião é uma posição de flexibilidade. \_\_\_\_
- 2- O sapo é uma posição de equilíbrio. \_\_\_\_
- 3- O salto de tesoura e a ½ pirueta representam elementos de ligação. \_\_\_\_
- 4- Na realização da Ponte, deve-se manter os membros superiores e inferiores semi-fletidos. \_\_\_\_
- 5- No rolamento à retaguarda, devemos colocar as mãos no solo à largura dos ombros. \_\_\_\_
- 6- Na roda, o apoio das mãos é alternado. \_\_\_\_
- 7- No apoio facial invertido, na fase anterior ao rolamento, devo fletir os membros superiores. \_\_\_\_
- 8- O salto de mãos foi um dos elementos gímnicos abordados nas aulas. \_\_\_\_
- 9- O ajudante, na roda, deve colocar-se de frente para o aluno. \_\_\_\_
- 10- Devemos forçar os ombros, na ajuda da ponte. \_\_\_\_
- 11- Na ajuda do rolamento à frente, devemos colocar uma mão na nuca e outra nos pés do aluno. \_\_\_\_

#### **Atletismo:**

- 12- A distância da milha é de 1700m. \_\_\_\_
- 13- O método de corrida intervalada caracteriza-se pela alternância de intensidades de corrida. \_\_\_\_
- 14- O tempo de corrida é avaliado através da noção que o aluno tem da distância de corrida percorrida. \_\_\_\_
- 15- O ritmo de corrida foi estimulado nas aulas através da adoção de um ritmo de corrida por parte do grupo. \_\_\_\_
- 16- A corrida de resistência aeróbia é caracterizada pela sua curta duração. \_\_\_\_

#### **Andebol:**

- 17- O Andebol foi inventado em finais do século XIX. \_\_\_\_
- 18- O Andebol de 7 deu origem ao Andebol de 11; \_\_\_\_
- 19- O Andebol teve a sua origem na China; \_\_\_\_
- 20- O Andebol teve a sua entrada, em Portugal, através de Armando Tshopp; \_\_\_\_
- 21- No máximo, uma equipa de Andebol de 7, tem 12 elementos. \_\_\_\_

- 22- O Campo de Andebol de 7 tem de medidas 60x20. \_\_\_\_
- 23- Um Jogo de Andebol de 7 tem a duração de 60 minutos dividida (com intervalo de 10m) em duas partes de 30m. \_\_\_\_
- 24- O guarda-redes, no andebol, não pode tocar a bola com o pé. \_\_\_\_
- 25- O guarda-redes pode sair da área da baliza com a bola controlada na mão. \_\_\_\_
- 26- São 3, o número de passos que se podem dar com a bola na mão, sem drible, no Andebol. \_\_\_\_
- 27- O jogador, no contacto com o adversário pode bloquear ou empurrar o adversário com os braços ou pernas. \_\_\_\_
- 28- Na reposição da bola em jogo no Andebol pela linha lateral, tem de se pisar a linha com os 2 pés. \_\_\_\_
- 29- Todas as faltas entre a linha da área de baliza e a área dos 9 metros são marcadas na linha de 9 metros. \_\_\_\_
- 30- Depois de sofrer golo, a bola não tem de ser reposta, no meio campo. \_\_\_\_

**Grupo II (9valores): Assinale uma cruz na resposta correta (0,6 cada):**

**Andebol:**

**- Tomada de decisão ofensiva com bola**

- 1) Sendo portador da bola devo observar o jogo e:
  - ☐ Passar para colega livre em melhor posição
  - ☐ Passar para um colega com marcação
  - ☐ Driblar quando tenho linhas de passe (colegas sem marcação)
- 2) Devo passar a bola:
  - ☐ Sempre que um colega a pede
  - ☐ Mesmo que tenha espaço livre para penetrar (ir para baliza) e rematar
  - ☐ Quando estiver marcado e tiver colegas próximos que se deslocam para espaços sem defensores
- 3) Devo utilizar o drible:
  - ☐ Sempre que tiver a posse da bola
  - ☐ Quando tiver oportunidade de progredir para a baliza
  - ☐ Quando estiver marcado e com linha de passe
- 4) Devo rematar:
  - ☐ Sempre que estou perto da baliza
  - ☐ Estou perto da baliza e sem marcação
  - ☐ Estou sem marcação e longe da baliza
- 5) Quando a minha equipa recupera a posse de bola devo:
  - ☐ Esperar que a defesa recupere para iniciar um novo ataque
  - ☐ Assumir rapidamente uma atitude defensiva e procurar marcar golo rapidamente
  - ☐ Assumir rapidamente uma atitude ofensiva e procurar progredir para a baliza adversária aproveitando o desequilíbrio defensivo do adversário.

### **- Tomada de decisão ofensiva sem bola**

- 6) Quando estou marcado e pretendo criar linha de passe devo:
- Desmarcar-me para o espaço vazio
  - Esperar que me passem a bola
  - Colocar-me atrás do defensor
- 7) Se o meu colega for portador da bola e tiver espaço vazio para progredir para a baliza devo:
- Aproximar-me dele e garantir linha de passe
  - Afastar-me e estar preparado para receber a bola
  - Movimentar-me para esse espaço ocupando o espaço vazio dele

### **- Tomada de decisão defensiva**

- 8) Quando marco individualmente um jogador que não tem a bola devo:
- Acompanha-lo sempre e procurar intercetar o passe
  - Agarra-lo para que não se desloque para receber a bola
  - Marca-lo sem me preocupar com o portador da bola
- 9) Quando marco individualmente um jogador que tem a bola devo:
- Procurar colocar-me sempre entre ele e a minha baliza e evitar que ele se aproxime dela
  - Recuar para zona próxima da minha baliza
  - Empurrar o jogador para longe da minha baliza ou fazer bloco
- 10) Quando a minha equipa defende a baliza numa linha (todos alinhados junto à linha de baliza) e um qualquer jogador com bola entra no espaço que eu defendo sem marcação devo:
- Aproximar-me sem o contactar e evitar jogar a bola
  - Aproximar-me e evitar que ele penetra (vá) para a baliza
  - Evitar defendê-lo

### **Dimensão: Execução motora ofensiva**

- 11) Para executar um remate em suspensão devo:
- Manter os pés em contacto com o solo quando lanço a bola
  - Rematar mantendo os pés em contacto com o solo mas um à frente do outro
  - Impulsionar com o pé contrário ao MS do remate para se projetar no ar e para a frente (aproximar-se da baliza), evitando chocar com o guarda-redes
- 12) Durante a execução do passe de ombro devo:
- Colocar a mão junto ao ombro para passar
  - Rodar o tronco de forma a ficar de frente para quem vou passar a bola
  - Colocar sempre o pé do MS do passe à frente

13) Na receção do passe devo:

- Receber a bola com uma mão
- Procurar receber com as duas mãos, realizando um movimento de flexão dos membros superiores para “amortecer a bola”
- Colocar uma mão por cima da outra se a bola vier direcionada para o peito

14) Quando realizo uma finta com bola devo

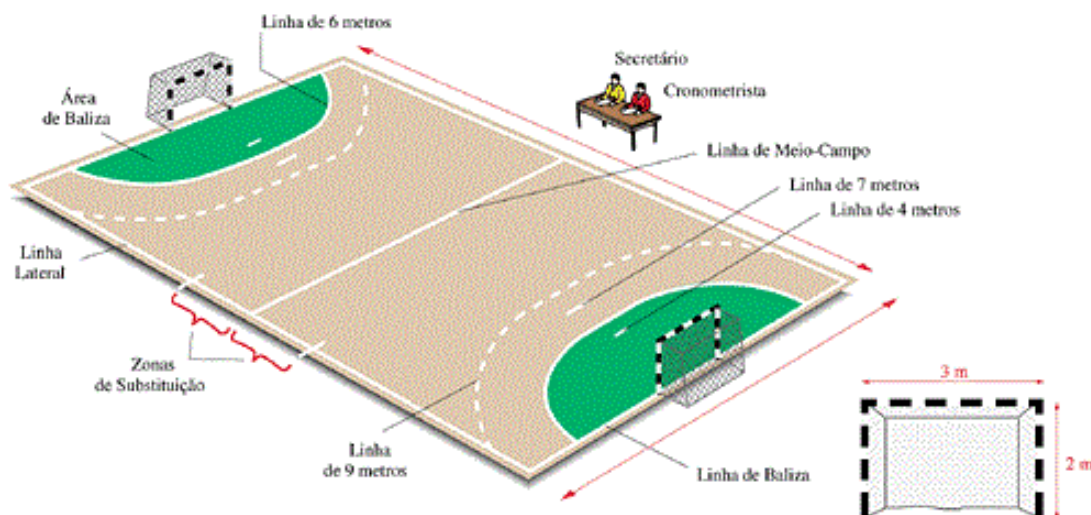
- “Atacar” o espaço onde o meu defensor se encontra
- “Atacar” o espaço livre para desequilibrar o defensor e mudar de direção caso seja necessário (enganá-lo)
- “Atacar” na direção do defensor

### ***Execução motora defensiva***

15) Para impedir a progressão do meu adversário devo:

- Deslocar-me rapidamente e de forma equilibrada mantendo-me numa posição lateral
- Deslocar-me rapidamente e de forma equilibrada mantendo-me numa posição frontal
- Ficar de costas para ele com os pés um ao lado do outro

**Grupo III (2 valores) – Completar - Preenche as posições específicas que foram abordadas no decorrer das aulas, em situação de jogo formal, 7x7, tendo em conta a organização defensiva abordada na aula.**



Boa sorte



## Anexo 14 – Teste teórico 2ºPeríodo:

### Teste teórico de Educação Física - 12º D

Nome: \_\_\_\_\_

Nº \_\_\_\_ Turma: \_\_\_\_ Ano: \_\_\_\_

Classificação: \_\_\_\_\_ Professor: João Guimarães

Duração: 25m

***Grupo I (9 Valores): Assinale como verdadeira (V) ou falsa (F), cada uma das seguintes questões (0,36 cada):***

#### Judo:

- 1- O Uke é o judoca que ataca e projeta.
- 2- O Tori é o judoca que defende e cai.
- 3- Existem 2 tipos de saudação.
- 4- A Pega no judo é designada de “Kumi Kata”.
- 5- No Judo deve-se magoar os adversários o máximo possível para vencer.
- 6- Foram abordados 3 tipos de quedas nas aulas.
- 7- No judo a equipa de arbitragem é constituída por 1 árbitro e 2 juízes.
- 8- No judo não é necessário existir cronometrista e membros de mesa.
- 9- António Pereira Correia foi o fundador do judo, em Portugal.
- 10- O judo surgiu através da adaptação da modalidade de Jiu-jitsu.

#### Basquetebol:

- 1- O inventor do basquetebol foi o Dr. James Rodrigues, no ano de 1750.
- 2- O basquetebol é um jogo coletivo praticado por duas equipas com 5 jogadores de campo e 6 suplentes (cada uma delas).
- 3- O jogo inicia-se com a “bola ao ar” entre dois jogadores da mesma equipa.
- 4- O lançamento livre vale 1 Ponto.
- 5- Um jogador sem bola pode permanecer 5 segundos dentro da área restritiva do adversário, enquanto a sua equipa estiver na posse de bola.
- 6- Um jogador que está na sua zona de ataque, não pode passar nem driblar para a sua zona defensiva.
- 7- Quando uma equipa entra na posse de bola tem no máximo 45 segundos para lançar a bola ao cesto adversário.
- 8- Após a conquista da posse da bola a equipe atacante tem 8 segundo para abandonar o seu meio campo defensivo.

- 9- Em cada um dos períodos e em todos os períodos suplementares o jogo inicia-se com o lançamento da bola ao ar pelo árbitro.
- 10- A equipa de arbitragem é constituída por 3 árbitros e 5 oficiais de mesa.
- 11- As dimensões máximas do campo de Basquetebol são de 35m de comprimento e 20m de largura.
- 12- O Basquetebol foi incluído nos Jogos Olímpicos de Berlim, em 1936.
- 13- Nas aulas as formas de jogo abordadas foram o 4x4 e 5x5.
- 14- Os lançamentos valem 2 pontos, excetuando se for efetuado fora da zona dos 6,25m, neste caso vale 3 pontos.
- 15- As funções desempenhadas no Med foram: Jogador, árbitro, mesa, capitão, treinador e jornalista.

**Grupo II (9valores): Assinale uma cruz na resposta correta (0,6 cada):**

Basquetebol:

- 1- A duração de um jogo de Basquetebol é de:  
☐ 4 Períodos de 10' cada, com intervalos de 2', exceto no final do 2º período que é de 15'.  
☐ 2 Períodos de 15' cada, com intervalo de 10'  
☐ 4 Períodos de 10' cada, com intervalos de 5', exceto no 2º período que é de 10'.  
☐ Todas as alíneas anteriores são falsas.
- 2- No basquetebol:  
☐ As faltas pessoais dão sempre direito a lançamento livre.  
☐ O lançamento em suspensão também é conhecido por lançamento na passada.  
☐ O jogo é ganho pela equipa que obtiver menor número de cestos convertidos.  
☐ Um jogador pode permanecer mais de 3 segundos fora da área restritiva.  
☐ Todas as alíneas anteriores são verdadeiras.
- 3- Quem inventou o Basquetebol?  
☐ James Naismith;  
☐ Nelson Mandela;  
☐ Michael Jordan;  
☐ Stuart Richards;
- 4- Relativamente à posição de tripla ameaça:  
☐ O jogador pode driblar  
☐ O jogador pode passar  
☐ O jogador pode Lançar ao cesto  
☐ Todas corretas
- 5- Relativamente ao passe, abordamos nas aulas:  
☐ O passe de peito  
☐ O passe picado  
☐ Passe de peito e picado

\_\_\_ Passe de peito, picado e de ombro

6- Relativamente ao lançamento, abordamos nas aulas:

- \_\_\_ O lançamento em suspensão e em apoio
- \_\_\_ O lançamento na passada e em suspensão
- \_\_\_ O Lançamento em apoio
- \_\_\_ O lançamento em apoio e na passada

7- O drible de proteção:

- \_\_\_ Também se pode chamar "de drible alto".
- \_\_\_ Permite que a bola seja protegida com a mesma mão que dribla.
- \_\_\_ Deve ser usado quando um adversário te impede de progredir no terreno.
- \_\_\_ Deve ter uma posição do corpo menos fletida que no drible de progressão.

8- No drible de progressão:

- \_\_\_ O jogador deve olhar para a bola para melhor a controlar.
- \_\_\_ A bola deve sempre ser impulsionada para a frente porque a progressão é rápida.
- \_\_\_ A bola deve ser batida só até à altura do peito
- \_\_\_ Deve ser usado só quando o adversário está próximo.

9 – O “passe e corta” é essencial para:

- \_\_\_ Criar linhas de passe e desmarcar-se;
- \_\_\_ Defender bem;
- \_\_\_ Enquadrar com o cesto;
- \_\_\_ Todas certas;

10 – O aclaramento caracteriza-se por:

- \_\_\_ Reposicionamento dos elementos da equipa como forma de criar caminhos de “ataque ao cesto”.
- \_\_\_ Não foi abordado nas aulas;
- \_\_\_ Só funciona se existir bloqueio;
- \_\_\_ Todas erradas;

### Judo:

1- Que imobilização abordamos nas aulas?

- \_\_\_ O’Goshi;
- \_\_\_ Kuzure-Kesa-Gatame;
- \_\_\_ Kumi-Kata;
- \_\_\_ Todas erradas;

2- O’Soto Gari é considerado uma:

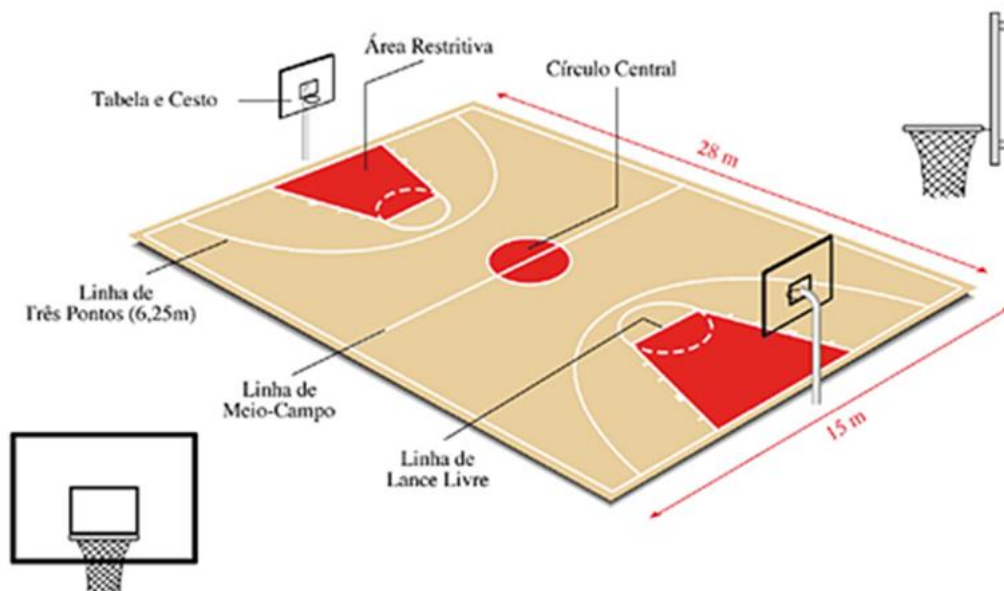
- \_\_\_ Projeção de anca;
- \_\_\_ Queda à retaguarda;
- \_\_\_ Grande Ceifa Exterior;
- \_\_\_ Pequena Ceifa Exterior;

- 3- Relativamente à saudação:
- ☐ De pé designamos de Ritsurei;
  - ☐ De joelhos designamos Zarei;
  - ☐ Basta dizer “olá”;
  - ☐ 2 Primeiras corretas;

- 4- Relativamente às quedas:
- ☐ De lado designa-se “Ushiro Ukemi”;
  - ☐ Retaguarda designa-se “Yoko Ukemi”
  - ☐ Tudo correto;
  - ☐ Tudo incorreto;

- 5- Na pega (kumi Kata) :
- ☐ Mão direita na gola e esquerda na manga, altura do cotovelo.
  - ☐ Mão direita no pescoço e esquerda na barriga.
  - ☐ Um pé deve estar à frente e o outro atrás.
  - ☐ 1ª e 3ª corretas;

Grupo III (2 valores) – Completar - Preenche as posições específicas que foram abordadas no decorrer das aulas, em situação de jogo formal, 5x5, tendo em conta a organização ofensiva abordada na aula.



Boa sorte





## Anexo 15 – Teste teórico 3º Período

### Teste teórico de Educação Física - 12º D

Nome: \_\_\_\_\_

Nº \_\_\_\_ Turma: \_\_\_\_ Ano: \_\_\_\_

Classificação: \_\_\_\_\_ Professor: João Guimarães

Duração: 25m

**3º Período**

***Grupo I (9 Valores): Assinale como verdadeira (V) ou falsa (F), cada uma das seguintes questões (0,45 cada):***

#### Ginástica Acrobática:

- 11- A ginástica acrobática coloca grandes exigências ao nível da conjugação de forças, de ritmo, de equilíbrio e de sentido estético. \_\_\_\_
- 12- O volante é o elemento executante que fica por baixo de todos os elementos. \_\_\_\_
- 13- Durante a execução dos montes/desmontes, o ajudante não pode auxiliar os colegas. \_\_\_\_
- 14- A pega de punhos é utilizada principalmente quando os ginastas se agarram com uma só mão. \_\_\_\_
- 15- A subida do volante deve ser feita o mais junto do corpo do base possível, colocando as mãos e pés em locais do corpo do base que melhor suportem o peso. \_\_\_\_
- 16- A história da ginástica acrobática em Portugal já deriva de várias centenas de anos. \_\_\_\_
- 17- A postura e tonicidade do base são essenciais para o sucesso da figura e prevenção de lesões. \_\_\_\_
- 18- Nas aulas, realizamos apenas figuras de pares e trios. \_\_\_\_
- 19- O Monte é o elemento técnico no qual o “volante” perde o contacto com o “base”, existindo uma fase de voo prévia entre a projeção e a receção. \_\_\_\_
- 20- As competições oficiais de ginástica acrobática podem ser de pares femininos, masculino e mistos, trios femininos e quadras masculinas.

#### Futebol:

- 16- O Futebol é um Jogo Desportivo Coletivo. Surgiu, com as características com que é jogado atualmente, na Inglaterra no séc. XIX.
- 17- O objetivo do jogo é marcar golos e não sofrer.
- 18- O Pontapé de saída é um processo exclusivo de começar a partida.
- 19- Um golo é marcado quando a bola transpõe completamente a linha de baliza, entre a baliza.

- 20- No Pontapé Livre direto pode-se marcar golo diretamente; no Pontapé Livre indireto, a bola tem de tocar um jogador para ser golo.
- 21- As formas jogadas abordadas nas aulas foram o 4x4 e 7x7.
- 22- Os aspetos técnicos abordados nas aulas foram: Passe, Recepção, Condução de bola, Remate e Drible/Finta.
- 23- Na organização defensiva abordamos no decorrer das aulas a contenção e o equilíbrio defensivo.
- 24- Na organização ofensiva abordamos no decorrer das aulas a penetração, cobertura ofensiva e mobilidade.
- 25- No futebol a tática não é importante, o importante é “chutar para a frente”.

***Grupo II (9valores): Assinale uma cruz na resposta correta (0,9 cada):***

*Futebol / Grupos Musculares:*

1 – A penetração consiste em:

- a) Criar vantagem espacial/numérica
- b) Atacar a baliza/adversário
- c) Apoiar o portador da bola
- d) A e b corretas

2 – A cobertura defensiva consiste em:

- a) Evitar a progressão
- b) Impedir a finalização
- c) Atacar o espaço perto da baliza
- d) Todas falsas

3 – A contenção consiste em:

- a) Evitar a progressão
- b) Correr devagar para não se cansar
- c) Impedir a finalização
- d) A e C corretas

4 – A mobilidade permite:

- a) Criar linhas de passe em profundidade/largura.
- b) Entrar e sair do campo quando me apetecer.
- c) Cobrir linhas de passe
- d) Evitar a progressão

5 - O Futebol e o Futebol de Sala (com as características que são jogados atualmente), nasceram, respetivamente:

- a) Na Inglaterra e na Escócia.
- b) No Brasil e na Espanha.
- c) Em Portugal e no Brasil.
- d) Na Inglaterra e no Uruguai.

6) O cartão amarelo e o cartão vermelho são indicação de, respetivamente:

- a) Advertência e expulsão.

- b) Felicitação e expulsão.
- c) Expulsão e advertência.
- d) Exclusão por dois minutos e expulsão.

7) Em qual destas situações, um jogador não pode marcar golo diretamente:

- a) Penálti.
- b) Livre direto.
- c) Livre indireto.
- d) Pontapé de canto.

8 – Que músculos estou alongar na seguinte imagem ?

- a) Gémeos
- b) Quadricípites
- c) Isquiotibiais
- d) Gémeos e isquiotibiais



9 – Na imagem estou alongar:

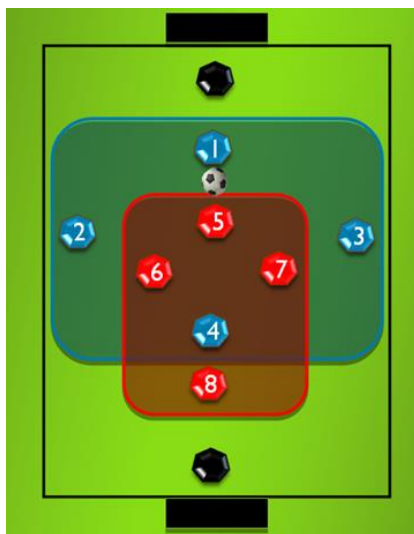
- a) Virilhas
- b) Adutores
- c) gémeos
- d) dorsal



10 – A prancha, realizada nas aulas, serve essencialmente para:

- a) reforçar a força abdominal.
- b) passar tempo e chatear os alunos.
- c) reforçar a força dorsal.
- d) todas falsas.

Grupo III (2 valores) – Completar - Preenche com o nome dos princípios específicos, tanto ofensivos como defensivos.



**Equipa atacante:**

1-

2 e 3-

4-

**Equipa Defensiva:**

Jogador 5-

Jogador 6 e 7-

Boa sorte 😊

## Anexo 16 – Ata do Núcleo de Estágio

### *Escola 2,3 Secundária de Águas Santas*

#### **Reunião do Núcleo de Estágio**

#### **Reunião N<sup>o</sup> 2**

Data: 14 /09 /2012	Sexta feira	Hora: 09h00min	Sala: Sala de trabalho dos professores
--------------------	-------------	----------------	--

Presidente:	Secretário: João Guimarães
-------------	----------------------------

Ordem de trabalho:
1- Análise do Calendário Escolar
2- Aspetos importantes na planificação
3- Preparação da 1 <sup>a</sup> aula
4- Outros assuntos

Aos quatorzes dias do mês de setembro de dois mil e doze, pelas nove horas, reuniu na Sala de trabalho dos professores, o Núcleo de Estágio da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto (FADE – U. P.) sob a presidência do PC, professor cooperante de estágio. -----

Relativamente ao primeiro tópico da ordem de trabalhos analisamos o número de semanas por período e consequente número de aulas (de 90m), sendo que em média rondaria as 25/26 aulas no 1<sup>o</sup> Período, 20/21 aulas no 2<sup>o</sup> Período e 19/20 aulas no 3<sup>o</sup> Período, totalizando em média 54/55 aulas por ano. Dentro desta estimativa o PC recomendou retirar as aulas destinadas a Torneios e ainda incluir uma aula de reserva, destinada a situações imprevisíveis que possam ocorrer. Foi ainda referido que, a partir deste ano letivo, cada aula corresponde a um bloco de 45m, sendo que no caso do secundário os 45m correspondem a 2 aulas consecutivas, totalizando 90m. -----

O segundo tópico da ordem de trabalhos iniciou-se com a observação e análise do roulement dos espaços destinados a cada turma, sendo que dentro deste assunto todas as dúvidas relativamente ao mesmo foram dissipadas, chegando ao consenso que esta situação é essencial para iniciarmos a articulação dos conteúdos pelas diferentes unidades temáticas. Dentro deste segundo tópico ficou ainda definido que o núcleo de estágio irá requisitar, ao Professor Colaço, a lista de material existente nas instalações desportivas. Posteriormente o Professor Portela aconselhou a distribuição das turmas pelos elementos do núcleo de estágio, sendo que, após pequena discussão, João Guimarães ficou encarregue da turma 12<sup>o</sup>D, Jorge Almeida o 11<sup>o</sup>A, Miguel Azevedo o 11<sup>o</sup>F e Solange Pereira o 12<sup>o</sup>F. Outro tema abordado neste tópico prendeu-se com as Unidades didáticas e programas de Educação Física, sendo que este tema se encontra num certo stand-bye, pois a reunião do núcleo de Educação Física irá ditar os

conteúdos a abordar, como tal ficou definido que após a realização da reunião ficaríamos encarregues de associar ao respetivo programa de Educação Física e posteriormente avançar para a realização do planeamento anual e das Unidades Temáticas. O professor Portela informou ainda que devemos seguir sempre um plano de aula modelo, que brevemente estará idealizado após discussão entre todos, e que devemos realizar uma reflexão/relatório sobre as ocorrências da aula e as correções a efetuar no plano de cada aula. O tempo útil de cada aula prática, essencial para a realização do plano de aula, será de 70m. -----

Relativamente ao terceiro tópico da ordem de trabalhos ficaram definidas as informações que deveremos transmitir aos alunos na aula de apresentação, aula essa, que sendo teórica deve preencher os 90m. Os critérios de avaliação ficaram definidos e devem ser transmitidos aos alunos, sendo que 70% pertencem ao saber e saber-fazer, relacionado essencialmente com o domínio da ação, conhecimento (teste) e cultura desportiva, enquanto que os restantes 30% ficam direcionados para o saber-ser/estar, ou seja, essencialmente ligado às atitudes, à assiduidade e pontualidade. Em alunos com algum tipo de incapacidade que não permita a realização das aulas, justificado com o devido atestado, os valores dos critérios de avaliação alteram, sendo 30% para a prática, ou saber-fazer, desempenhando funções que não as de praticante, como por exemplo treinador, e 70% para o saber e saber ser/estar. Foi determinado que os alunos que não realizem a aula, devem apresentar a devida justificação do encarregado de educação e devem realizar um relatório sobre a aula, sendo este entregue ao professor no final da aula, para posterior avaliação e feedback do mesmo. Ficou estabelecido que os alunos devem ser informados quanto ao conteúdo programático da disciplina, que se encontra ainda em fase de análise, e no seguimento desta situação, devemos abordar a realização da bateria de testes fitnessgram, sendo que ficaram definidas a aplicação da Milha, composição corporal (Peso, altura, IMC), flexibilidade de ombros, sit and reach (senta e alcança), extensão do tronco, extensões de braços, abdominais e um teste adaptado de impulsão horizontal. O fitnessgram serve de avaliação inicial da condição física dos alunos, e será realizado novamente no final do ano letivo, de forma a verificar a evolução em termos de condição física por parte dos alunos. Dentro deste tópico ficou ainda definido a leitura do regulamento da disciplina e consequente espaço de aula, sendo essencial para o bom funcionamento das aulas. Dentro desta temática o PC defende a necessidade de criarmos hábitos e regras de entrada e chamada, assim como cuidados a ter no decorrer da aula, como por exemplo a devolução dos telemóveis aos alunos, apenas após o banho, e a proibição dos alunos comerem/beberem no espaço de aula. Ficou definido que os alunos nesta primeira aula devem preencher um questionário individual acerca do seu estilo de vida, hábitos, vontades e vivência desportiva. -----

No quarto tópico da ordem de trabalhos começamos por abordar a necessidade de realizar uma caracterização para cada turma, essencialmente baseada nos dados recolhidos, na ficha dos alunos, sendo essencial focarmos as informações mais relevantes e úteis para a nossa disciplina. Ficou ainda definido e agendado a nossa reunião semanal do núcleo de estágio, que se fixou para 3ª feira pelas 10h00. O PC informou ainda a necessidade de enviar o plano da aula no dia anterior e a necessidade de realizar um relatório/reflexão de todas as aulas, sendo essencial sermos metódicos e organizados de forma a guiarmos o nosso trabalho da melhor forma. -----

-----  
Nada mais havendo a tratar, deu-se por encerrada a reunião, da qual se lavrou a presente ata que, depois de lida e aprovada, será assinada nos termos da lei.

Assinaturas

Presidente da reunião

Secretário

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## Anexo 17 – Fichas de observação

Aula 13 e 14

09/10/12

Professor João Guimarães

Incidentes Críticos

Gestão do tempo de aula	Seleção de atividades	Organização das atividades
Interação professor/alunos	Segurança	Observações

O professor iniciou a aula com a chamada, momento em que a turma se manteve em silêncio e atenta, o que demonstra controlo na turma. Manteve os alunos no seu campo visual e foi rápido na execução desta tarefa.

A apresentação da primeira situação foi realizada já numa formação diferente, em que se perdeu algum tempo de organização, podendo o professor reduzir através da instrução a partir da posição com que efetua a chamada. Nesta situação algumas alunas tinham o cabelo solto, sendo que, em termos gerais, podem representar perigo na aula de Educação Física, mas em termos específicos, nesta aula, não colocou a segurança dos alunos em causa. No futuro o professor deve desenvolver mecanismos para controlar estas questões.

Quanto ao ajuste da atividade, existiu o problema da diferença de níveis nos alunos, que no entanto o professor tentou atenuar. Esta é um conteúdo difícil de gerir na estrutura deste exercício pois é implícita a formação de grupos, existindo uma grande variabilidade interindividual.

A colocação do professor no meio do circuito fez com que não tivesse toda a turma no seu campo visual e nos momentos de feedback ou instrução não chegasse aos alunos todos simultaneamente, tendo no entanto o cuidado de repetir junto de cada grupo, o que revelou esforço e empenho mas aumentou o tempo de organização da turma.

O professor teve uma atitude ativa, estando atento aos alunos e realizando registos da atividade. Foi rigoroso e metódico no controlo do tempo. Na condução do exercício alguns alunos não respeitaram os limites do circuito, que pelo seu posicionamento nem sempre se apercebeu.

No momento de instrução, dentro do mesmo exercício, reuniu toda a turma embora alguns alunos estivessem distraídos, uns de pé e outros sentados. A transição para nova repetição foi rápida, o que demonstra que a turma já desenvolveu rotinas na aula.

A interação do professor com os alunos foi importante, sendo que o papel motivador do professor levou a que não existissem quase paragens por parte dos alunos, o que se revela fundamental no desenvolvimento desta unidade temática.

Na realização dos alongamentos, os alunos estavam afastados do professor, no seu campo visual, estando uns sentados e outros de pé. Registou-se alguma demora nas transições entre alongamentos.

Na instrução seguinte, o professor demonstrou sensibilidade ao autorizar os alunos a beber água, tendo em consideração a natureza da atividade que os alunos haviam acabado de realizar (resistência) e ao atender às suas próprias características. Este processo realizou-se em vagas, indo primeiramente as raparigas e só depois os rapazes. Esta estratégia levou a que o ambiente na aula ficasse mais controlado mas levou a maior perda de tempo pois existiram mais paragens para este mesmo fim. O professor deve ponderar sobre a possibilidade de deixar toda a turma ir se hidratar, comparando as vantagens e desvantagens dos dois cenários possíveis.

Na transição para o exercício seguinte, que contemplava uma situação analítica de passe, ao responsabilizar-se pela distribuição das bolas, fez com que o tempo de organização fosse maior. Poderá nas próximas sessões, se sentir segurança para tal, responsabilizar os alunos por esta tarefa.

Quanto à seleção da atividade, enfrentou mais uma vez a realidade da diferença de níveis entre os alunos. Enquanto que para uns, a dificuldade e complexidade estavam adequadas face ao objetivo de aprendizagem que propôs, para os alunos com experiência na modalidade o exercício foi desmotivante sendo que o



professor reagiu bem e colocou variantes de dificuldade e complexificação da tarefa ao limitar o tipo de passe que estes alunos poderiam realizar. O professor na condução desta situação esteve atento aos alunos, realizando correções quase individuais, o que demonstra a sua preocupação e respeito pela singularidade do aluno.

O professor foi-se deslocando por todo o espaço de aula, ficando por vezes de costas a falar para alguns alunos e sem ter a turma toda no seu campo visual. A nível de organização preocupou-se ainda com a preparação da situação seguinte, colocando os sinalizadores de forma a realizar uma transição fluida para a próxima parte da aula. Foi uma boa estratégia pois na transição a dinâmica da aula não foi comprometida. Outra solução para o professor poderá ser organizar a própria aula em função de uma estrutura única que não obrigue a mudanças profundas para a concretização das diversas variantes.

Na instrução seguinte, a um jogo de invasão, o professor teve o cuidado em ter um discurso claro e conciso, falando num tom que todos os alunos ouvissem. A situação teve algum tempo de transição, sendo que o professor optou por explicar o exercício para os dois grupos de forma separada, o que levou a uma melhor compreensão das componentes críticas por parte dos alunos. Apenas existiu um pequeno prejuízo de tempo, pela obrigatoriedade de repetir informação.

Durante a situação, deslocou-se alternadamente aos dois grupos, realizando correções pontuais com pertinência no momento adequado. A atividade estava bem organizada e a sua seleção foi adequada já que representou uma progressão de complexidade face à situação anterior, tendo os alunos de utilizar o passe num contexto mais similar ao jogo.

Com a desocupação do espaço adjacente, alguns alunos saíram do campo visual do professor que mantinha as cortinas fechadas, tendo realizado alguns remates à baliza. Nesta situação, o professor deverá ter sempre atenção à turma toda pois a segurança desta é da sua responsabilidade tendo de reagir rapidamente em caso de acidente ou lesão.

Na realização da situação de jogo, o tempo de instrução e organização foi reduzido, fazendo o professor vários registos ao longo da atividade, controlando o

tempo de jogo de forma sistemática. Colocou um aluno que estava em espera a arbitrar o jogo, o que demonstrou preocupação em rentabilizar o tempo e aula para todos os alunos. No entanto, os alunos em situação de espera foi grande, podendo criar tarefas baseadas no jogo (passe, receção, ...) para estes. A realização de registos pode também ser outra tarefa a atribuir a estes alunos que se encontram em espera. Durante o jogo, posicionou-se junto destes alunos, não tendo uma intervenção ativa sobre quem jogava.

Um aluno com boa capacidade de jogo reagiu de forma muito desagradável com uma colega que falhou um passe, sendo que o professor interveio oportunamente, repreendendo aquela ação diante de todo o grupo. O professor esteve muito bem nesta interação com os alunos, promovendo um ambiente de tolerância e respeito na aula de Educação Física, onde as grandes discrepâncias entre os níveis dos alunos levam a estas situações.

Na realização da condição física realizou todos os exercícios e a contagem das repetições, o que lhe retirou atenção da prática dos alunos. Nas próximas sessões poderá exemplificar uma repetição e seguidamente realizar as correções posturais que os alunos necessitam para realizar as aprendizagens pretendidas.

### Sistema de observação do comportamento do professor

Data: 09-10-2012    Aula: 13/14    Professor observado: João Guimarães    Professor observador: Miguel Azevedo, Jorge Almeida, Solange Pereira

		Unidades de Tempo											
		0''-5''	5''-10''	10''-15''	15''-20''	20''-25''	25''-30''	30''-35''	35''-40''	40''-45''	45''-50''	50''-55''	55''-60''
Minutos	11'	OC	OC	OC	OC	OC	OC	OC	OC	OC	OC	OC	OC
	12'	OC	OC	OC	OC	OC	OC	O	O	O	O	O	I
	13'	I	I	I	I	I	I	I	I	I	O	O	O
	17'	Ob	Ob	Oc	Oc	Oc	Fb	Ob	Ob	I	I	I	I
	18'	I	I	O	O	I	I	I	I	I	I	I	Ob
	19'	Ob	Ob	Ob	Fb	Ob	Ob	Ob	Ob	Ob	Ob	Ob	Ob
	23'	O	I	I	I	I	I	I	O	O	O	O	O
	24'	I	I	I	I	Ob	Ob	Ob	Ob	Ob	Ob	Ob	Ob
	25'	Ob	Ob	Ob	Ob	Ob	Ob	Ob	Ob	Ob	Ob	Ob	Ob
	29'	I	I	I	I	I	D	D	I	I	Ob	Ob	Ob
	30'	Ob	I	Ob	D	Fb	Ob	OC	OC	OC	OC	I	Fb
	31'	Fb	RP	RP	RP	RP	OC	OC	OC	OC	OC	OC	OC

35'	O	O	O	O	O	O	O	O	O	O	O	O	O
36'	O	O	I	D	D	D	D	D	D	Ob	Ob	Fb	Fb
37'	Fb	Fb	Fb	Ob	I	Ob	Ob	Ob	Ob	Fb	Ob	Ob	Ob
41'	Ob	Fb	Ob	Ob	Fb	Ob	Fb	Ob	Ob	Ob	Fb	I	Ob
42'	Ob	Ob	Ob	Ob	Ob	Ob	Ob	Ob	O	O	I	I	I
43'	I	I	I	O	O	O	Ob	I	Fb	Ob	Ob	Ob	Ob
47'	Ob	Fb	Ob	Ob	Ob	Fb	Fb	Ob	Ob	Ob	Ob	Ob	OC
48'	OC	OC	OC	OC	OC	OC	OC	OC	OC	OC	OC	OC	OC
49'	OC	OC	Fb	OC	OC	OC	OC	OC	OC	OC	OC	OC	OC
53'	I	I	I	I	I	O	O	O	O	O	O	Ob	Fb
54'	Ob	Ob	Fb	Ob	Ob	Ob	Ob	Ob	Ob	Ob	Ob	Ob	Ob
55'	Ob	Ob	Fb	Fb	Ob	Fb	Ob	Ob	Ob	Fb	Fb	Fb	Ob
59'	Ob	Ob	Ob	Ob	Ob	Ob	Ob	Ob	Ob	Ob	Fb	Ob	Ob
60'	O	O	O	O	O	O	O	O	O	O	O	I	I
61'	I	I	I	I	I	I	O	O	O	O	O	O	O
65'	Ob	Ob	OC	OC	OC	OC	OC	OC	OC	OC	Ob	Ob	Fb
66'	Ob	Ob	OC	Ob	Ob	Ob	Ob	Ob	OC	OC	Ob	Ob	Ob
67'	OC	Ob	Ob	OC	OC	Ob	Ob	Ob	Ob	Ob	O	O	O
71'	Ob	Ob	Ob	Ob	Ob	Fb	Ob	Ob	Ob	Ob	Fb	Ob	Ob
72'	Ob	Ob	Ob	Ob	Ob	Ob	Ob	Ob	Fb	Ob	Ob	Ob	Ob
73'	Ob	Ob	Ob	O	O	O	O	O	O	O	O	O	O
77'	Ob	Fb	Ob	Ob	Ob	Ob	Ob	Ob	Ob	O	O	O	O
78'	O	O	O	O	Ob	Ob	Ob	Ob	Ob	Ob	Ob	Ob	O
79'	O	O	Ob	O	O	O	O	O	OC	OC	OC	OC	OC

#### Legenda

<b>I</b> – Instrução	<b>FB</b> – Feedback	<b>O</b> – Organização	<b>Ap</b> – Afetividade positiva	<b>D</b> - Demonstração
<b>An</b> – Afetividade Negativa	<b>RP</b> – Resolução de problemas	<b>Ob</b> – Observação	<b>OC</b> – Outros comportamentos	

### TRATAMENTO DOS DADOS

#### Ocorrências Absolutas

	Unidades de Tempo
<b>I</b> – Instrução	65
<b>FB</b> – Feedback	34
<b>O</b> – Organização	83
<b>Ap</b> – Afetividade Positiva	-
<b>An</b> – Afetividade Negativa	-
<b>RP</b> – Resolução Problemas	4
<b>Ob</b> – Observação	164

<b>Oc</b> – Outros Comportamentos	74
<b>D</b> – Demonstração	8
<b>Total de Unidades de tempo</b>	432

### Ocorrências Relativas

	Percentagem (%)
<b>I</b> – Instrução	15,1
<b>FB</b> – Feedback	7,8
<b>O</b> – Organização	19,2
<b>Ap</b> – Afetividade Positiva	-
<b>An</b> – Afetividade Negativa	-
<b>RP</b> – Resolução Problemas	0,9
<b>Ob</b> – Observação	38,0
<b>Oc</b> – Outros Comportamentos	17,1
<b>D</b> – Demonstração	1,9
<b>Percentagem Total</b>	100%

## Interpretação dos dados

Tendo como fim avaliar a prestação do professor na aula, é realizada uma análise à quantidade de tempo observado utilizado em cada tarefa, retirando-se os seus significados e interpretações para o professor refletir acerca do processo.

Após uma análise do comportamento do professor através das ocorrências registadas podemos afirmar que a densidade da prática é bastante elevada. Seja o “feedback” a resposta do professor à ação do aluno na prática, e o tempo em “observação” destinado, também, à prática, conseguimos juntar 45,8% (7,8% + 38,0%) de tempo de atividade dos alunos. Um número bastante elevado que revela uma preocupação do professor orientada para a exercitação. No entanto, consideramos que a “balança” observação/feedback está desequilibrada. A não ser que os alunos estejam a ter um desempenho notável, o que é difícil de acontecer, a fatia dos

Os comportamentos de um professor que antecedem um exercício são, tipicamente, a “instrução”, “organização” e “demonstração”. Sendo que, a “organização” também ocorre no final de cada exercício. Para esta tríade, o professor dedicou 36,2% de aula (15,1% + 19,2% + 1,9%). Uma percentagem claramente menor que o tempo de prática, o que é um indicador positivo. No entanto, seria preferível que a tendência pousasse mais sobre a “instrução”. Com o tempo de prática, adivinha-se uma diminuição no tempo de “organização” visto que o professor vai criando rotinas de trabalho. Para ajudar a reduzir o tempo de “instrução”, a aposta do professor para as aulas vindouras deve recair sobre a “demonstração” visto que esta evita algumas perdas de informação e ajuda os alunos a criar uma imagem motora da ação a executar. Em suma, além de reduzir a percentagem da tríade, aumenta o tempo de atividade motora dos alunos.

## AULA 61 E 62

**22/01/13**

Professor João Guimarães

## Sistema de observação do tempo de aula

Data: 22/01/13    Aula: 61/62    Professor observado: João Guimarães    Professor observador: Solange Pereira, Jorge Almeida, Miguel Azevedo

[illegible]

	23'	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P
	24'	P	P	P	P	P	P	P	P	Co	Co	Co	I
	25'	I	I	I	I	I	I	I	Co	Co	Co	O	O
	29'	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P
	30'	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P
	31'	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P
	35'	P	P	P	P	P	P	Co	Co	Co	Co	Co	Co
	36'	Co	Co	Co	I	I	I	I	I	I	I	I	I
	37'	I	I	I	O	O	Co	Co	O	O	Co	Co	Co
	41'	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P
	42'	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P
	43'	P	P	P	P	P	Co	Co	I	I	I	I	I
	47'	P	P	Co	Co	Co	Co	Co	I	O	O	O	O
	48'	O	O	O	Co	Co	Co	Co	Co	Co	Co	Co	Co
	49'	Co	Co	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P
	53'	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P
	54'	P	P	P	P	P	P	P	Co	Co	Co	Co	Co
	55'	O	O	O	O	O	O	O	O	O	O	O	Co
	59'	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P
	60'	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P
	61'	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P
	65'	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P
	66'	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P
	67'	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P
	71'	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P
	72'	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P
	73'	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P
	77'	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P
	78'	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P
	79'	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	Co	Co

Legenda				
P – Prática	I – Instrução à classe	O – Organização da classe	Co – Classe organiza-se	Oc – Outros comportamentos

## TRATAMENTO DOS DADOS

### Ocorrências Absolutas

	Unidades de Tempo
<b>P – Prática</b>	302
<b>I – Instrução à classe</b>	62
<b>O – Organização da classe</b>	22
<b>Co – Classe organiza-se</b>	46
<b>Oc – Outros comportamentos</b>	0
<b>Total de Unidades de tempo</b>	432

### Ocorrências Relativas

	Percentagem (%)
<b>P</b> – Prática	69,9%
<b>I</b> – Instrução à classe	14,4%
<b>O</b> – Organização da classe	5%
<b>Co</b> – Classe organiza-se	10,7%
<b>Oc</b> – Outros comportamentos	0%
<b>Percentagem Total</b>	100%

### Interpretação dos dados

O tempo despendido para a prática na aula do professor João Guimarães constitui um aspeto muito positivo, na medida em que se verifica que este rentabilizou muito bem a sessão. Os 69,9% dedicados a esta categoria indicam-nos que a turma apresenta um tempo de empenhamento motor e potencial de aprendizagem benéfico, na medida em que quanto maior o tempo de exercitação, maior é a capacidade de os alunos consolidarem as habilidades.

Todavia, ao analisarmos o tempo de instrução à classe, 14,4% do tempo total da aula, acreditamos que o professor poderá melhorar, ao reduzir esta componente, potenciando, desta forma, o tempo de prática. Desta forma, cremos que o professor ainda tem margem de progressão no que concerne à rentabilização da aula.

Por outro lado, o João Guimarães apresenta uma grande capacidade de organização da classe (5%), dando indicações claras e concisas das tarefas, no que concerne à organização da classe nas mesmas.

Apesar da habilidade em explicar a organização da classe nas tarefas, somos da opinião que o professor permite que a turma perca demasiado tempo ao organizar-se nas transições de exercícios. Acreditamos que o professor tem capacidades de rentabilizar este aspeto, potenciando, desta forma, o tempo de prática da turma. Para isso, sugerimos que aplique rotinas referentes a esta categoria, para que a transição de tarefas ocorra de uma forma mais eficaz.

Outro aspeto positivo a salientar é o facto de não se verificarem outros comportamentos na aula observada, como tempo de espera, o que indica eficiência na organização dos exercícios, possibilitando a prática constante da maioria turma.

### Sistema de observação do comportamento do aluno

Data: 18/01/2013    Aula: 57/58    Aluno observado: X    Professor observador: João, Jorge, Miguel.

		Unidades de Tempo											
		0''-5''	5''-10''	10''-15''	15''-20''	20''-25''	25''-30''	30''-35''	35''-40''	40''-45''	45''-50''	50''-55''	55''-60''
11'	OC	OC	OC	OC	OC	OC	OC	OC	OC	OC	OC	OC	OC
12'	OC	OC	OC	OC	CFT	CFT	CFT	OC	OC	CFT	OC	OC	OC
13'	OC	AI	AI	AI	AI	AI	AI	AI	AI	AI	AI	AI	AI
17'	OC	OC	OC	OC	OC	OC	OC	OC	OC	OC	OC	OC	OC
18'	OC	OC	OC	OC	OC	OC	OC	OC	OC	OC	OC	OC	OC
19'	OC	OC	OC	OC	OC	OC	OC	OC	OC	OC	OC	OC	OC
23'	AM	AM	AM	AM	AM	AM	AM	AM	AM	CFT	E	AM	AM
24'	AM	AM	AM	AM	E	AM	AM	AM	AM	E	AM	AM	AM
25'	AM	AM	CFT	CFT	CFT	AM	AM	AM	AM	AI	AI	AI	E
29'	AI	AI	CFT	CFT	CFT	CFT	AI	CFT	CFT	AI	CFT	AI	AI
30'	AI	D2	D2	CFT	CFT	D2	CFT	CFT	CFT	CFT	CFT	CFT	AI
31'	CFT	CFT	CFT	CFT	CFT	CFT	CFT	CFT	CFT	CFT	CFT	CFT	CFT
35'	IV	IV	E	E	E	E	AM	AM	IV	E	E	E	AM
36'	AM	E	CFT	CFT	E	E	IV	E	E	E	E	E	AM
37'	CFT	D2	AM	AM	D2	E	E	E	CFT	E	IV	E	E
41'	CFT	CFT	CFT	AI	AI	AI	M	M	AI	AI	AI	AI	AI
42'	AI	AI	AI	AI	AI	CFT	CFT	AI	AI	AI	AI	AI	CFT
43'	AI	AI	AI	AI	AI	AI	AI	AI	AI	AI	AI	AI	D2
47'	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E
48'	D2	D2	AM	AM	AM	AM	D2	D2	AM	AM	AM	AM	AM
49'	AM	AM	AM	AM	AM	D2	D2	D2	E	E	E	E	E
53'	E	OC	OC	OC	OC	E	E	D2	D2	E	E	E	E
54'	E	E	E	E	AM	AM	AM	AM	AM	AM	AM	AM	AM
55'	AM	AM	AM	AM	AM	AM	AM	AM	AM	AM	AM	AM	AM
59'	AM	AM	AM	AM	AM	AM	AM	AM	AM	AM	CFT	CFT	IV
60'	IV	IV	OC	OC	OC	OC	OC	OC	OC	E	E	E	E
61'	E	CFT	CFT	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E
65'	AM	AM	AM	AM	AM	AM	AM	AM	AM	D2	D2	D2	D2
66'	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	AI	D2	D2
67'	E	E	E	OC	OC	OC	OC	OC	OC	OC	OC	AI	AI
71'	OC	OC	OC	OC	OC	OC	OC	OC	OC	OC	OC	OC	OC
72'	OC	OC	OC	OC	OC	OC	OC	OC	OC	OC	OC	OC	OC
73'	D2	D2	D2	D2	E	E	E	AM	AM	AM	AM	AM	AM
77'	AM	AM	AM	AM	AM	AM	AM	AM	AM	AM	AM	AM	AM
78'	AM	AM	AM	AM	AM	AM	AM	D2	D2	OC	OC	OC	OC



	79'	OC	OC	OC	OC	OC	OC	OC	OC	OC	OC	OC	OC
--	-----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

Legenda				
<b>AM</b> – Atividade Motora	<b>Aj</b> – Ajuda	<b>D1</b> – Demonstração	<b>Ai</b> – Atenção à informação	<b>Iv</b> – Intervenções verbais
<b>M</b> – Manipulação do Material	<b>E</b> – Espera	<b>D2</b> – Deslocamentos	<b>Cft</b> – Comportamento fora da tarefa	<b>OC</b> – Outros Comportamentos

## TRATAMENTO DOS DADOS (Aluno)

### Ocorrências Absolutas

	Unidades de Tempo
<b>AM</b> – Atividade Motora	105
<b>M</b> – Manipulação do Material	2
<b>Aj</b> – Ajuda	-
<b>E</b> – Espera	77
<b>D1</b> – Demonstração	-
<b>D2</b> – Deslocamentos	27
<b>Ai</b> – Atenção à informação	51
<b>Cft</b> – Comportamento fora da tarefa	48
<b>Iv</b> – Intervenções verbais	8
<b>OC</b> – Outros Comportamentos	114
<b>Total de Unidades de tempo</b>	432

### Ocorrências Relativas

	Porcentagem (%)
<b>AM</b> – Atividade Motora	24%
<b>M</b> – Manipulação do Material	1%
<b>Aj</b> – Ajuda	-
<b>E</b> – Espera	18%
<b>D1</b> – Demonstração	-
<b>D2</b> – Deslocamentos	6%
<b>Ai</b> – Atenção à informação	12%
<b>Cft</b> – Comportamento fora da tarefa	11%
<b>Iv</b> – Intervenções verbais	2%

OC – Outros Comportamentos

Percentagem Total

26%

100%

## Interpretação dos dados (Aluno X)

O aluno passou 24% do tempo observado em atividade motora, é um número aceitável tendo em conta a dimensão da turma e a necessidade de desempenhar outras funções relacionadas com o modelo de educação desportiva. Este tempo foi maximizado pela professora essencialmente através do aproveitamento do espaço, tentando diminuir os tempos de espera. Ao encontro desta ideia surge a percentagem de 18% no tempo de espera, sendo que, apesar de considerar que a professora realizou uma boa otimização do espaço para combater este tempo de espera, este deve ser reduzido através de estratégias e rotinas impostas na turma, organizar em meio círculo, demonstrar os exercícios antes de os realizar, entre outras. No entanto consideramos a percentagem de Espera aceitável (mas passível de ser reduzida), tendo em conta o modelo de aula adotado e a dimensão da turma, nomeadamente na organização das equipas e na transição dos jogos.

O tempo utilizado na atenção à informação (12%), é considerado aceitável, novamente tendo em conta o modelo da aula, que requer muita instrução e assimilação de informação, de forma a cumprir os princípios e organização do MED.

Neste aluno a percentagem de comportamentos fora da tarefa (11%) é considerável, o que demonstra algum mau comportamento e distração do aluno em questão, que essencialmente se distraía e “brincava” nos tempos de espera e enquanto a professora realizava a instrução. Consideramos que devem ser tomadas medidas para combater este tipo de comportamento, como forma de o aluno se concentrar e cumprir com os objetivos da aula.

O aluno esteve 26% do tempo, em outros comportamentos, onde se incluí a parte inicial da aula e o desempenho de papéis do MED. É um valor considerável e positivo, pois demonstra que o aluno se envolveu com o Modelo e que faz parte do mesmo, participando de forma acentuada e positiva.

Quanto à percentagem de deslocamentos (6%), simboliza a eficácia do aluno nas transições para os exercícios, o que demonstra que a professora foi clara e suficiente para o aluno realizar a transição de forma rápida e eficaz.

A percentagem de intervenção verbal (2%) e manipulação de material (1%), não são passíveis de serem analisadas pois tem percentagens bastante reduzidas, o que demonstra que praticamente não foram visíveis no aluno.

## Anexo 18 – Questionário de Identificação Pessoal

1. Sexo  
Masculino ☐  
Feminino ☐
2. Idade \_\_\_\_\_
3. Ano de escolaridade \_\_\_\_\_
4. Nº de anos nesta escola \_\_\_\_\_
5. Profissão do Pai \_\_\_\_\_
6. Habilitações académicas do Pai  
☐ 1) Não tem  
☐ 2) Escola Primária  
☐ 3) Ciclo Preparatório  
☐ 4) Ensino Secundário  
☐ 5) Ensino Superior
7. Profissão da Mãe \_\_\_\_\_
8. Habilitações académicas da Mãe  
☐ 1) Não tem  
☐ 2) Escola Primária  
☐ 3) Ciclo Preparatório  
☐ 4) Ensino Secundário  
☐ 5) Ensino Superior
9. Número de pessoas em casa \_\_\_\_\_
10. Número de irmãos \_\_\_\_\_
  - 10.1. Idade do(s) irmão(s) \_\_\_\_\_
11. Número de assoalhadas da habitação \_\_\_\_\_
12. Tipo de habitação  
☐ 1) Não tem  
☐ 2) Escola Primária  
☐ 3) Ciclo Preparatório

13. A tua casa tem um espaço que consideras teu? Sim ☐ Não ☐

14. Encontras-te envolvido em alguma atividade desportiva? Sim ☐ Não ☐

14.1. Federada ou não federada? \_\_\_\_\_

14.2. Com que frequência praticas? (por semana)

- ☐ Menos de duas vezes
- ☐ Entre duas a quatro vezes
- ☐ Mais de quatro vezes

14.3. Há quanto tempo?

- ☐ Menos de um ano
- ☐ Entre 1 a 3 anos
- ☐ Mais de 3 anos

Obrigado pela colaboração.

## Anexo 19 – Questionário da Satisfação com a Imagem Corporal

Para cada item faça uma cruz sobre o número que corresponde ao tipo de satisfação que sente em relação ao seu corpo:

1	Não gosto nada e desejaria ser diferente
2	Não gosto mas tolero
3	É-me indiferente
4	Estou satisfeito (a)
5	Considero-me favorecido (a)

1.	Cabelo	1	2	3	4	5
2.	Dentes	1	2	3	4	5
3.	Olhos	1	2	3	4	5
4.	Orelhas	1	2	3	4	5
5.	Nariz	1	2	3	4	5
6.	Pele	1	2	3	4	5
7.	Aspeto geral da face/rosto	1	2	3	4	5
8.	Braços	1	2	3	4	5
9.	Peitorais/seios	1	2	3	4	5
10.	Ombros	1	2	3	4	5
11.	Barriga	1	2	3	4	5
12.	Ancas	1	2	3	4	5
13.	Cintura	1	2	3	4	5
14.	Nádegas	1	2	3	4	5
15.	Coxas	1	2	3	4	5
16.	Pernas	1	2	3	4	5
17.	Forma do corpo	1	2	3	4	5

18.	Atitude/Porte	1	2	3	4	5
19.	Peso	1	2	3	4	5
20.	Altura	1	2	3	4	5
21.	Condição Física	1	2	3	4	5
22.	Energia	1	2	3	4	5
23.	Grau de satisfação com a aparência?	1	2	3	4	5

24. Sinto-me (coloque uma cruz):	
Alto (a)	
Baixo (a)	
Tenho a altura ideal	

25. Sinto-me (coloque uma cruz):	
Gordo (a)	
Magro (a)	
Tenho o peso ideal	

Obrigado pela sua colaboração.

**Texto convertido pelo conversor da Porto Editora, respeitando o Acordo Ortográfico de 1990.**